しんどい日でも、コレなら作れる！
今晩は"休めルール"で頑張らない家ごはん

LDK
Living Dining Kitchen

2021 2月号

2020年12月28日発行（毎月28日発行）第9巻第2号通巻92号

テストする女性誌



「だるさ」「痛み」「イライラ」etc. ぜんぶ解決！

人気ムック大収録！

オトナ女子の不調ケア お得技®ベストセレクション

プレミアム小冊子 36ページ

落ちない！乾かない！で、もう悩まない宣言!!

ツライ 冬のお洗濯 "ラクする"方程式

疲れが取れる～♪ あったか入浴剤 温泉気分ランキング

ちょこっと贅沢！ レトルトスープ 51製品検証

家事や仕事中の不快感ゼロ♥
ハンドクリーム No.1はアベンヌ
ベタベタせずに、保湿力最強!!

足元が冷えてツライ方へ。 靴下&タイツ選びの大正解

がっかりも実名公開!!
辛口 ニトリの新作
日用品○×本音カタログ

味変レシピ　鍋にどぼん　油ガード

コレなら作れる♪

しんどい日乗り切ろっ♥

頑張らない！家ごはん研究会

休めルール新発見!!





このマークが「心地よい暮らし」と「かんたんキレイ」の近道です。







テストする女性誌『LDK』、
コスメを本音で評価する雑誌
『LDK the Beauty』が
いちばん**大切**にしていること。
それが、「**使う人目線**」。

私たちは、この言葉を念頭において
検証・テストを行っています。
こうして出会えた、
心からおすすめできるものにつけているのが、
ベストバイマークをはじめとした
認証マーク!





お店で迷ったら、マーク付きのアイテムを
選んでみてください。
「**もっと心地よい暮らし**」、
「**もっとキレイ**」が
きっと叶うはずです。



テストする女性誌
LDK
Living Dining Kitchen

世界でただ1つ、コスメを
本音で評価する雑誌です。
LDK the Beauty

大人気企画

付録小冊子●LDKまんまムック

オトナ女子の不調ケア お得技®ベストセレクション



※本誌で掲載されている商品価格は特別な表記がない限り、すべて編集部での購入時の価格となり、実勢価格ではありません。





Contents







LDK
Living Dining Kitchen
February





cover design／
Yukihiro Yamada (primary inc.,)

さっき塗ったばかりなのに
もうカッサカサ!?

こまめな塗り直しナシも1本でぜ〜んぶ叶えたい!

U1000円でうるおい逃さず
キレイをGetできちゃう♪

クリーム決定戦 2021

洗っても
落ちません!

お肌に悪〜い
成分ナシ!

冬は手肌の乾燥が気になる季節。それなのに今季は感染対策で手荒れが急加速！ もうキレイな手は諦めなきゃダメなの〜？ とお悩みのアナタへ、最強に使いごこちの良いハンドクリームを見つけます！

撮影 /fort　イラスト / 徳丸ゆう　取材・執筆 / 北川彩、編集部

塗ったらヌルッヌル!
何も触れないじゃ〜ん!

成分とか見ても
まじ意味分からんよ〜(泣)

うるおい も NO ベタつき も 肌にやさしい も

巻頭特集

ハンド最強

乾燥季節に負けない！



ハンドクリームって
ぜ〜んぶ保湿力
高いんじゃないの？









ベタベタしてすぐにモノが触れないのもイヤ！

さらに 肌にやさしい＆塗り直しナシの1本見つけます！

この冬乗り切る！

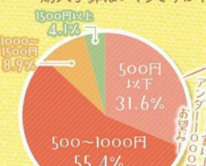
Check 1 読者さんが求めているのは、1000円以下で買えて、保湿も使いごこちもバッチリなハンドクリームなんです！

Q1 ハンドクリームを選ぶ時に重視することは何ですか？



使用感が保湿力を上回った！ハンドクリームが保湿をしてくれるのはもう当たり前!?

Q2 ハンドクリームの購入予算はいくらですか？



読者の8割以上がアンダー1000円をお望み！

※LDK公式Twitter、クエスタントにて実施したアンケートをもとに作成

冬は絶対手荒れするから、とにかく保湿が大事！（栃木・20代前半）

塗ってすぐに家事をしたいからベタベタしたくない！（大阪府・20代後半）

保湿力重視だけど、ベタつくとすぐに洗いたくなるからどっちも大事!!（東京都・20代後半）

LDK読者

叶えたい

低価格が良いけど質も捨てられません！

重視項目は保湿力が断トツ多くなると思いきや、使用感がトップに！ でも保湿力が劣って良いわけでなく、どちらも大事で、さらに低価格をお求めの方が多くなりました。

編集部 山下

Check 2 冬の乾燥に加えてコロナ禍で手荒れ増！ハンドクリームの需要高まる！

ドラッグストアでは……
コロナ禍以降、売り上げが昨年より15%アップ！

2019年3月〜10月 約2500万円 → 15%増 → 2020年3月〜10月 約2900万円

手洗いや消毒で手荒れする人が増えた結果！

※買い物客100万人あたりの購買金額
※2019年10月消費税増税
※データ提供：True Data 抽出日：2020年11月26日



アルコール消毒で手ががサガサしています……（山口県・30代前半）

LDK読者

ハンドクリームに頼る人が増加！

LDK読者も感染対策でコロナ手荒れに悩まされる中、弱った手肌を癒すためか、売り上げが昨年より増えました。

Check 3 消毒しながら保湿も叶う!? 新しいハンドクリームも登場！

消毒 保湿

ゼリア新薬
マジック ハンドクリーム（指定医薬部外品）
購入価格 980円

ホントに消毒できるの!?

感染対策で注目の消毒ハンドクリーム！

コロナで消毒が注目され、消毒と保湿の役割を両方持つものをドラッグストアでちらほら見かけるようになりました。

安

今回のラインナップ

アンダー1000円

定番から新商品、人気商品まで！1000円の18製品集合



ベタつかずうるおうを謳うタイプ

ニュートロジーナ®
ディープ モイスチャー ハンドクリーム
購入価格 657円/75ml



ハンドクリームといえばコレでしょ！

ニベア花王
アトリックス ビューティー チャージ
ピーチティーの香り
購入価格 503円/80g



前回ベストがリニューアル登場

コーセー
コエンリッチ 薬用ホワイトニング ハンドクリーム（もぎたてピーチの香り）
購入価格 415円/80g



手荒れケアを謳う超〜定番！

ヴァセリン
ハンド＆フィンガー（医薬部外品）
購入価格 363円/50g



アパレルブランドコラボの新商品

ダイソー
ミーア ハンドクリーム
スウィートピアニーH スウィートピアニーの香り
購入価格 110円/30g



100年続く老舗の実力はいかに!?

ハーバシン
ハーバシン ハンドクリーム
オリジナル 75ml
購入価格 660円/75ml



可愛いクマがいても容赦しませんよ♡

カントリー&ストリーム
ナチュラル ハンドクリーム RM
購入価格 550円/50g



色ムラカバーの効果があります

コーセー
コエンリッチ トーンアップ ハンドクリーム
購入価格 415円/80g



メンソレータムのしっとりタイプ

ロート製薬
メンソレータム 薬用ハンドベール しっとりなめらかクリーム（医薬部外品）
購入価格 382円/70g



定番ニベアのソフトバージョン

花王
ニベア ソフトスキンケア クリーム（チューブ）
購入価格 206円/50g



＼U1000円で／
手がカサカサ乾燥しちゃうのも うるおいもNOベタつきも叶う！

4つのテストで今年の冬、あなたの手を守ってくれる心強い1本を探しました！

Test1 保湿力



もちの水分の蒸散をどれだけ抑えたかで保湿力を検証します！

LAB.360 研究員 博士（学術） 塩原みゆき



うるおいが長～く続いてほしい！

ハンドクリームに欠けてはならない高い保湿力は、塗りたてと3時間後を比べてどれだけ水分が逃げたかで検証！

Test2 使いごこち

① ベタつき



スパンコールの落ち具合でベタついてないかチェックします！

LAB.360室長 松下和矢

② 伸びやすさ



ノンストレスで使いたい！

読者の皆さんが気になる使いごこちは、ベタつきと伸びで検証！ あっという間にサラサラになるのはどれ!?

Test3 成分



1本1本丁寧に含まれる成分をチェックしていきます！

皮膚科専門医 大仁田亜紀先生

評価した成分はコチラ！

抗炎症成分 +2pt
- トコフェロール
- グリチルリチン酸2K など

その他の良成分 +1pt
- シア脂
- セラミド など

刺激成分 -2pt
- エタノール

-1pt
- 香料
- ラノリンアルコール

肌にやさしいクリームが知りたい！

小さい文字だし、何だかよく分からないカタカナがたくさん並んでいる……あの成分表を皮膚科医が徹底分析します！

Test4 耐温水性



クリームを着色し、お湯でゆすいで落ちづらさを比較します！

LAB.360 研究員 博士（学術） 塩原みゆき



水仕事後もウルウルしてたい！

水に触れるたびに塗り直さないと……なんて面倒！ 水仕事中も守ってくれる頑丈ガードなクリームを見つけます！

理想はわがまま全部を叶えてくれるクリーム！

冬って乾燥しやすいから、手肌のカサカサも気になる季節。それに加えて今年は、感染症対策で手洗いに消毒に……手肌にかなりの負担をかけてしまって、手荒れに悩んでいる人も多いのではないでしょうか？

そんなあなたのお悩みをやわらげてくれるのが、ハンドクリーム。でも、ただうるおえば良いってわけじゃないし、並べてあるだけのドラッグストアではどれが良いか分からないから、気になる「保湿力」「使いごこち」「成分」「耐温水性」をプロと編集部がテストして、この冬ベストなハンドクリームを見つけます！

高

New! 東急ハンズから期待の新商品！
ムクナ
ハンドクリーム ユーカリ&レモングラス
購入価格 990円/60g

植物由来のこだわりクリーム
BOTANIST
ボタニカルハンドクリーム（グレープフルーツ&カモミール）
購入価格 880円/30g

無農薬のシア脂を配合
松山油脂
シア脂のハンドクリーム
購入価格 770円/65g

香りが楽しめるタイプのユースキン
ユースキン
hana ハンドクリーム ジャパニーズローズ
購入価格 712円/50g

何だかSNSでよく見る人気商品
アベンヌ
薬用ハンドクリーム（医薬部外品）
購入価格 990円/51g

New! あま～い香りのさらさらタイプ
クナイプ
ハンドクリーム ネロリの香り
購入価格 825円/75ml

New! え！ ニトリ!? パケがお洒落
ニトリ
GUARDIO サラサラハンドクリーム（シトラスの香り）
購入価格 799円/30g

New! 無印の新商品って何だか気になる！
無印良品
3種の植物オイルハンドクリーム
購入価格 750円/50g

※昨年ハンドクリームを比較した2020年1月号（2019年11月28日発売）より後に発売されたものを新製品としています

カサカサおててにもうバイバイ！

で乾燥しやすい冬でもず〜っとしっとりが叶います！

Test 1
保湿力
乾燥から守りたい！



テスト方法

もちの水分蒸散量で保湿力を比べました！

何も塗っていないもちとクリームを塗布して3時間後のもちの水分蒸散量をテヴァメーターで計測し、保湿力をテスト。

水分蒸散を防いでくれるのはどれ？

A+ 塗ってすぐのしっとり感が3時間後も続く！カサカサしらず！



水分保持率 74%

水分保持率70%超え！驚異の保湿力を発揮！

3時間後も塗りたてと変わらないツヤ感でうるおいを長時間キープ！ こっくりしたテクスチャーで、保湿重視の乾燥肌さんにオススメです。

クリーム界の重鎮 実力を発揮！

ユースキン
hana ハンドクリーム
ジャパニーズローズ
購入価格 712円

SNSでもウルウルになると人気！
アベンヌ
アベンヌ 薬用ハンドクリーム
購入価格 990円
水分保持率 68%

リニューアルして保湿力も増し！
コーセー
コエンリッチ 薬用ホワイトニング ハンドクリーム
(もぎたてピーチの香り)
購入価格 415円
水分保持率 72%

肌のうるおいをしっかりキープできる保湿力です

LAB.360研究員
博士（学術）
塩原みゆき

しっかりうるおうナチュラル系クリーム
BOTANIST
ボタニカル ハンドクリーム
(グレープフルーツ&カモミール)
購入価格 880円
水分保持率 66%

A 3時間までならうるおいアリで満足できるキープ力！

軽めのクリームなのにうるおいを感じる
ニュートロジーナ®
ディープ モイスチャー ハンドクリーム
購入価格 657円
水分保持率 54%

ヒアルロン酸入りで保湿も十分
コーセー
コエンリッチ トーンアップ ハンドクリーム
購入価格 415円
水分保持率 54%

3時間後
塗布直後
肌にしっかり浸透！

カントリー&ストリーム
ナチュラル ハンドクリーム RM
購入価格 550円
水分保持率 58%

保湿に効きそうなハチミツ成分入り

もちはじっくり見ると割れている程度で、なかなかの保湿力を発揮。水分保持率50%超えで、優秀アイテムです！

しっとり続いて保湿力優秀
ロート製薬
メンソレータム 薬用ハンドベール
しっとりなめらかクリーム
購入価格 382円
水分保持率 50%

3種の天然オイルでしっとり肌に！
無印良品
3種の植物 オイル ハンド クリーム
購入価格 750円
水分保持率 53%



寒～い日の水仕事で荒れてしまった

\3時間も/ うるおいを閉じ込めるユースキン

D 塗っても塗ってもすぐカサつく! 保湿はおまかせできないキープ力……



水分保持率 30%

ベタつくのに乾燥する

バームっぽいテクスチャーで超保湿してくれそうな雰囲気なのに、水分を閉じ込めてくれることなく、すぐに乾燥します。残念……!

ヴァセリン
ハンド&フィンガー
購入価格 363円



クナイプ
ハンドクリーム ネロリの香り
購入価格 825円
水分保持率 31%



花王
ニベアソフトスキンケアクリーム（チューブ）
購入価格 206円
水分保持率 34%

C 長時間うるおいキープは難しい……



ニベア花王
アトリックスビューティーチャージ ピーチティー
購入価格 503円
水分保持率 37%

全体的に乾燥してひび割れた

ハンドクリーム代表ブランドのアトリックスなのに塗布1時間後には乾燥が気になり、微妙な結果に……。

A+の4製品は3時間後もうるおいキープで 保湿力に2倍以上差がついたC&D評価はすぐ



十分とはいえないけどまずまずの持続力で合格ライン! B



松山油脂
シア脂のハンドクリーム
購入価格 770円
水分保持率 42%

ダイソー
ミーアハンドクリーム スウィートピアニーH スウィートピアニーの香り
購入価格 110円
水分保持率 47%



ムクナ
ハンドクリーム ユーカリ&レモングラス
購入価格 990円
水分保持率 40%

ニトリ
GUARDIOサラサラハンドクリーム（シトラスの香り）
購入価格 799円
水分保持率 42%



ハーバシン
ハンドクリームオリジナル 75ml
購入価格 660円
水分保持率 47%

ロングセラーでも保湿力はそこそこ

歴史あるドイツのブランド・ハーバシンですが、塗りたてのうるおいはキープできず。たっぷり塗らないと乾燥しちゃうかも!

超乾燥肌ならユースキンがオススメ

ハンドクリームに一番求めたいのが、乾燥を防ぐ保湿力! 今回見事一位に輝いたのが、ユースキン。今まで何度もベストに輝いたコエンリッチを凌ぐ高い保湿力を発揮しました! また、定番人気ブランドのヴァセリン、ニベアは1時間後には乾燥が気になり、塗り直しが何度も必要と、残念な結果に。

で何にも触れないなんて無理～（泣）

いつでもどこでも なじみもはやくてサッと塗れちゃう！

Test 2 使いごこち
スッとなじんでさらさらハンドに！

スッとなじんでNOベタつき！ 作業の邪魔ナシで伸びも◎ A+



塗って30秒後にはサラッサラ！

なめらかなクリームがスッと伸びて、肌にすぐ浸透！ 塗ってすぐ作業したい人もストレスフリーな理想の使いここちでした。

ベタつき	伸びやすさ
	

とにかく伸びがよく、あっと言う間にサラサラに。振動させる機械に乗せる前からスパンコールが落ちてくるほどのベタつきのなさに感動！





コーセー
コエンリッチ トーンアップ ハンドクリーム
購入価格 415円

テスト方法

1. ベタつき



理想はサラッとした質感！
クリームを塗った手の甲にスパンコールを10個置き、振動を与え落ちなかった数でベタつきを確認。

2. 伸びやすさ



手早く塗れるものがイイ！
モニター自身が実際に手に塗って、テクスチャーの質感や伸びなど使用感をチェック！

3分くらいだったらギリ待てそう！ 合格ライン！ B



オイルっぽい質感が心地良い！

ベタつきは時間が経てば気にならず、伸びも良いと好評だった無印。ナチュラルな香りもgoodでした。



無印良品
3種の植物オイル ハンドクリーム
購入価格 750円

ベタつき	伸びやすさ
	





クナイプ
クナイプ ハンドクリーム ネロリの香り
購入価格 825円

ベタつき	伸びやすさ
△	◎



ヴァセリン
ハンド&フィンガー
購入価格 363円

ベタつき	伸びやすさ
△	◎



ニベア花王
アトリックス ビューティーチャージ ピーチティーの香り
購入価格 503円

ベタつき	伸びやすさ
○	○




ちょい待てば、さらさらハンドに！ イイ感じ！ A



ウルッと感が好きならアベンヌ！

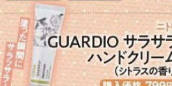
伸びがイイので、少量で広範囲に塗れて、ベタつきが少ない！ うるおってる感も欲しい人にオススメです。



アベンヌ
薬用 ハンドクリーム
購入価格 990円

ベタつき	伸びやすさ
	





ニトリ
GUARDIO サラサラ ハンドクリーム （シトラスの香り）
購入価格 799円

ベタつき	伸びやすさ
◎	△



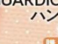
ダイソー
ミーア ハンドクリーム スウィートピアニーH スウィートピアニーの香り
購入価格 110円

ベタつき	伸びやすさ
◎	○



花王
ニベア ソフト スキンケアクリーム （チューブ）
購入価格 206円

ベタつき	伸びやすさ
○	◎



家事や仕事の合間に塗ったらベッタベタ
コエンリッチトーンアップ 感動的 はベタつきなし!

塗ってすぐに作業できるベタつきナシが理想

いくら保湿力があっても、伸びにくく、塗った後にベタベタするとストレスを感じますよね。そこで、使用感を伸びのよさとベタつき具合でチェックしました!

コエンリッチトーンアップハンドクリームは、スッと肌に伸びてあっという間にサラサラに! 作業の合間でもノンストレスな使いごこちが叶います。ユースキンは、保湿力は優秀でしたが、時間が経ってもヌルヌルで、日中は使うのを避けたくなる使いごこちとなりました。

D いつまでたってもヌルッヌル! これじゃスマホも落としちゃいそう……





ベタベタすぎて日中使いには不向き

塗ってから時間が経ってもヌルヌルが持続し、何を持っても滑ってしまう不快感が残念……。スパンコールもまったく落ちず、ベタベタでした。

こっくり重めのテクスチャー

ユースキン
hana ハンドクリーム ジャパニーズローズ
購入価格 712円



10/10個



ベタつき	伸びやすさ
×	○

10分経ってもスパンコールが全部ついたままで、時間が経ってもベタつきは改善されませんでした。長時間のヌルヌルで、ストレスフル!

知っとこ! 豆知識

Q ハンドクリームの塗り方

A 乾燥しやすい指先からが正解!

① 指先へ1本1本丁寧に



皮膚が乾燥しやすい指先は荒れやすいので、先までしっかりなじませて

② 手の甲へ伸ばそう!



指先に塗った後は、手の甲に向かってクリームを塗り広げましょう

③ 余った分は手のひらへ



余ったクリームは手のひらに伸ばしましょう。ベタつかないよう薄くが正解

C ベタベタ感が気になる……塗ったら乾燥時間が必要かも!





しばらくベタつきが気になった!
BOTANIST
ボタニカルハンドクリーム（グレープフルーツ&カモミール）
購入価格 880円



ベタつき	伸びやすさ
△	◎



8/10個

時間が経たないと物が持てない

ベタつきが気になるニュートロジーナは、日中使うのはオススメしませんが、寝る前ならアリ!

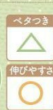
ヌルヌルがなかなか消えない

ニュートロジーナ®
ディープモイスチャーハンドクリーム
購入価格 657円

ベタつき	伸びやすさ
△	◎



ゆるっとして伸びは良し!
ロート製薬
メンソレータム薬用ハンドベール しっとりなめらかクリーム
購入価格 382円

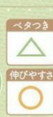


ベタつき	伸びやすさ
△	○





ベタつく時間長めで微妙……
松山油脂
シア脂のハンドクリーム
購入価格 770円



ベタつき	伸びやすさ
△	○





伸びはイイけどベタベタする……
カントリー&ストリーム
ナチュラルハンドクリームRM
購入価格 550円

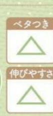
ベタつき	伸びやすさ
△	◎

ちょい硬めの質感でも伸びは◎
ハーバシン
ハンドクリームオリジナル 75ml
購入価格 660円

ベタつき	伸びやすさ
△	◎



硬い質感でベタベタ伸びづらい
コーセー
コエンリッチ薬用ホワイトニングハンドクリーム（もぎたてピーチの香り）
購入価格 415円



ベタつき	伸びやすさ
△	△





質感は良いけど伸びはそこそこ
ムクナ
ハンドクリーム ユーカリ&レモングラス
購入価格 990円

ベタつき	伸びやすさ
△	◎



その手荒れ、冬のせいじゃなくて成分のせいかも!

Test 3 成分

手荒れをケア!

ひど〜い手荒れになる前に ムクナは手荒れ予防&乾燥予防の良成分モリッモリ!

A〜Cまでの評価はコチラ! 上位はお肌にうれしい成分た〜っぷり!

評価	商品名	抗炎症成分	その他の良成分	刺激成分
A 手荒れを予防できる成分多めでイイネ!	コーセー コエンリッチ 薬用ホワイトニング ハンドクリーム (もぎたてピーチの香り) 415円	ナイアシンアミド dl-α-トコフェロール d-δ-トコフェロール ユビデカレノン	ヒアルロン酸ナトリウム(2) スクワラン	香料
A	ロート製薬 メンソレータム 薬用ハンドベール しっとりなめらかクリーム 382円	グリチルリチン酸ジカリウム トコフェロール酢酸エステル パンテノール	アセチル化ヒアルロン酸ナトリウム(スーパーヒアルロン酸) ヒアルロン酸Na-2	香料
A	クナイプ ハンドクリーム ネロリの香り 825円	酢酸トコフェロール パンテノール パルミチン酸アスコルビル トコフェロール	―	香料
A	コーセー コエンリッチ トーンアップハンドクリーム 415円	トコフェロール ユビキノン	ヒアルロン酸Na スクワラン	―
A	BOTANIST ボタニカルハンドクリーム (グレープフルーツ&カモミール) 880円	アスコルビン酸Na トコフェロール	シア脂 マカデミア種子油	香料
A	ユースキン hana ハンドクリーム ジャパニーズローズ 712円	酢酸トコフェロール ピリドキシンHCl シアノコバラミン	―	香料
A	ヴァセリン ハンド&フィンガー 363円	酢酸トコフェロール グリチルリチン酸アンモニウム	スクワラン	香料
A	アベンヌ 薬用ハンドクリーム 990円	グリチルリチン酸モノアンモニウム 酢酸DL-α-トコフェロール	―	―
A	ニュートロジーナ® ディープモイスチャー ハンドクリーム 657円	パンテノール 酢酸トコフェロール	―	香料
A	松山油脂 シア脂の ハンドクリーム 770円	トコフェロール	シア脂	―
B やや刺激アリだけどプラス成分もアリ!	カントリー&ストリーム ナチュラル ハンドクリームRM 550円	グリチルリチン酸2K	シア脂 アルガニアスピノサ核油 ヒアルロン酸Na	エタノール 香料
B	無印良品 3種の植物オイル ハンドクリーム 750円	トコフェロール	ヒアルロン酸Na	香料
B	ニトリ GUARDIO サラサラ ハンドクリーム (シトラスの香り) 799円	トコフェロール	―	香料
C 刺激成分が目立つ…… 手荒れ予防は難しそう	ニベア花王 アトリックス ビューティーチャージ ピーチティーの香り 503円	―	シア脂 加水分解ヒアルロン酸アルキル(C12-13)グリセリル=ヒアロリペア	エタノール 香料
C	ダイソー ミーア ハンドクリーム スウィートピアニーH スウィートピアニーの香り 110円	―	―	香料
C	ハーバシン ハンドクリーム オリジナル 75ml 660円	―	―	香料
C	花王 ニベア ソフト スキンケア クリーム (チューブ) 206円	酢酸トコフェロール	―	ラノリンアルコール 香料

抗炎症成分配合で荒れたお肌でも安心! マイナス成分ナシで手肌に超〜やさしい! A+

抗炎症成分
- トコフェロール
- プラセンタエキス

その他の良成分
- スクワラン
- シア脂
- セラミドEOP
- セラミドNP
- セラミドAP

刺激成分
- なし

肌への刺激ナシ デイリー使い◎

肌へのやさしさは圧倒的1位!

手荒れケアできるトコフェロールなど、肌にうれしい成分のみで構成された1本で、文句ナシです!

ムクナ **ハンドクリーム** ユーカリ&レモングラス 購入価格 990円

テスト方法

皮膚科医と成分を評価

自分で読み解くには難しすぎる成分を皮膚科医がチェック! 手荒れ予防や保湿成分を加点、肌に刺激のある成分は減点しました。

毎日使える お肌にやさしいものを探しました!

皮膚科専門医 大仁田亜紀先生

プラス成分

抗炎症成分 +2pt
- トコフェロール
- グリチルリチン酸2K など

肌の炎症を抑えたり、抗酸化作用を持つ抗炎症成分は、手荒れ予防に効果的!

その他の良成分 +1pt
- シア脂
- セラミド など

良質な油分のシア脂、乾燥お肌になるのを守ってくれるセラミドなどは+1点!

マイナス成分

刺激成分

-2pt
- エタノール

-1pt
- 香料
- ラノリンアルコール

お肌への刺激が強めなエタノールは-2点、毎日使うには刺激が心配な成分は-1点

気になる手荒れは有効成分で予防!

冬はいつの間にか手荒れしがちだから、ケアできる抗炎症成分や乾燥を防ぐ保湿成分を重視! 最近のハンドクリームは肌への刺激が少ないものが多く、全体的に高評価となりました。逆に昔からあるハーバシンなどは、少ない成分で構成されていて、抗炎症成分はナシ。手荒れを予防したいなら、抗炎症成分入りのものがオススメです!

知っとこ! 豆知識

Q 成分のこと全然分からないけど違いってあるの?

A あります! 成分はお悩みごとにコレをチェック!

乾燥にお悩みのアナタへ!	手荒れにお悩みのアナタへ!	シミやシワにお悩みのアナタへ!
・ワセリン ・セラミド	・グリチルリチン ・トコフェロール	・レチノール ・ビタミンC ・プラセンタ



Test 4 耐温水性
水仕事をサポート！

家事や仕事の合間に何度も塗り直すのは面倒！

水にもお湯にも強〜い

メンソレータムは流れ落ちなくて安心です！

お湯に強い！

本当にお湯でゆすいだっけ？てくらいぜんっぜん落ちない！ A+

ニトリ GUARDIO サラサラハンドクリーム（シトラスの香り） 購入価格 799円

アベンヌ 薬用ハンドクリーム 購入価格 990円

コーセー コエンリッチ 薬用ホワイトニング ハンドクリーム（もぎたてピーチの香り） 購入価格 415円

ニベア花王 アトリックス ビューティーチャージ ピーチティーの香り 購入価格 503円

肌にピタッと密着します！

ゆすいでも落ちないから、水仕事の機会が多い人、手洗い後の塗り直しが面倒な人にオススメです！

ベールで手肌をお守り！

ロート製薬 メンソレータム 薬用ハンドベール しっとりなめらかクリーム 購入価格 382円

After / Before

まだまだ余裕な真っ赤♡

ぼんやりしただけ！ほぼ落ちナシでまだまだ余裕のキープ力！ A

無印良品 3種の植物オイルハンドクリーム 購入価格 750円

クナイプ ハンドクリーム ネロリの香り 購入価格 825円

BOTANIST ボタニカルハンドクリーム（グレープフルーツ&カモミール） 購入価格 880円

お湯から手を守るには十分

よ〜く見ると端がぼんやりしたくらいで、ほぼ落ちず、まだまだ安心してお湯を使えるgood評価でした。

高いガード力を発揮！

ユースキン hanaハンドクリーム ジャパニーズローズ 購入価格 712円

After / Before

端がボヤッとなっただけ！

少〜し落ちた！塗りたてキープは難しそう…… B

花王 ニベア ソフト スキンケアクリーム（チューブ） 購入価格 206円

ハーバシン ハンドクリーム オリジナル オリジナル 75ml 購入価格 660円

まずまずのキープ力でした

サッと手をぬらす程度なら耐えられそうですが、ごしごし手を洗った後には不安になるガード力です。

がっつり水仕事には不向き…

ダイソー ミーア ハンドクリーム スウィートピアニー-H スウィートピアニーの香り 購入価格 110円

After / Before

全体的にぼやぼや

落ちが気になる！薄くなって物足りないバリア機能…… C

ヴァセリン ハンド&フィンガー 購入価格 363円

ムクナ ハンドクリーム ユーカリ&レモングラス 購入価格 990円

頑丈ガードは期待できません

これ以上ゆすぐと全部剥がれ落ちそうな状態に。水仕事や手洗い後には塗り直した方が良さそうです。

物足りないガード力

カントリー&ストリーム ナチュラルハンドクリームRM 購入価格 550円

After / Before

ハートに傷が……

え〜！激落ち！水仕事のあとは塗り直し必須…… D

松山油脂 シア脂のハンドクリーム 購入価格 770円

ニュートロジーナ® ディープ モイスチャー ハンドクリーム 購入価格 657円

ガード力ほぼ0 塗り直し必須

ゆすいだそばからボロボロ落ち、残念な結果に。お湯に触れた瞬間から、乾燥モードに突入です。

弱々ガードで頼りない……

コーセー コエンリッチ トーンアップ ハンドクリーム 購入価格 415円

After / Before

ほぼ全落ち悲しい……

お湯に弱い！

テスト方法



お湯でゆすいでも落ちないかをチェック！

着色したクリームを塗った合成皮革をお湯でゆすいで、落ち具合を比較しました。

お湯にも負けないガードで乾燥防止

毎日の水仕事に加えて、手洗いの機会が多くなったこのご時世。水を使うたびに塗り直すのは面倒ですよね。また、寒〜い冬は、できればお湯を使って水仕事がしたい！A+のクリームは、お湯でゆすいでも変化ナシで、完璧なガード力でした。何度も塗り直してられないよ〜というズボラさんにオススメです！

知っとこ！豆知識

Q ハンドクリームって1回にどのくらい塗ったらいいの？

A 人差し指の第一関節くらいの量がちょうど良い！



1回の量が多すぎるからベタつくのかも！

少ないベタつきで塗れる人差し指の第一関節くらいがベスト！ 一度にたくさん塗らず、頻回に塗りましょう。

私たちのわがまま ぜ〜んぶ叶えてくれる！

心強〜い1本はアベンヌで決まり！

総合結果

4つのテストをまとめました！

ウルウルするのにベタつかないなんて超最高！

1位

刺激成分ナシで肌に優しい！

LDK 2021年2月号 Bestbuy ハンドクリーム ベストバイ

アベンヌ
薬用ハンドクリーム
購入価格 990円

この1本でわがまま全部叶います！

4つのテストでバランスよく高評価を獲得したのは、アベンヌだけ。うるおうのにベタベタしないので、ストレスフリーな使いごこちが魅力です！

Test1 保湿力 A+
塗りたてのようなツヤ感
3時間経ってもひび割れナシで、保湿力68%を記録！ 塗り直さなくてもうるおいが長く続きます

Test2 使いごこち A
残ったのはたったの4個！
伸びが良く、少量で両手に塗れるからベタベタにならないのが◎。日中でも快適な使いごこちです！

Test3 成分 A
抗炎症成分が入ってます
手荒れ予防成分入りで、刺激成分はナシ。肌に優しく作られているので、弱った肌にも使えます！

Test4 耐温水性 A+
お湯に触れても変化ナシ！
お湯でゆすいでも落ちナシで、余裕のキープ力。水仕事のたびに塗り直さなくてもOKです！

コエンリッチシリーズもGoodな結果に！就寝前にオススメです！

2位

水をあまり使わないなら日中に使うのも◎

コーセー
コエンリッチトーンアップハンドクリーム
購入価格 415円

保湿力	使いごこち	成分	耐温水性
A	A+	A	D

お湯には負けてしまった(泣)

ウルウルとサラサラを両立！

長時間うるおいが続くうえにベタつかないけど、お湯には弱め。でも低価格だから、塗り直しても勿体ないなんて感じることはありません！

3位

保湿されてる感がほしい人にオススメ！

コーセー
コエンリッチ薬用ホワイトニングハンドクリーム（もぎたてピーチの香り）
購入価格 415円

保湿力	使いごこち	成分	耐温水性
A+	C	A	A+

ベタベタが気になっちゃう

使いごこち以外は超優秀！

昨年のベストでしたが、リニューアルしてベタつきが気になるようになりました。でも、保湿力はアップして、他テストでは高評価多めです！



うるおい　NOベタつき　肌にやさしい　こまめな塗り直しナシ

この冬、あなたの手を守ってくれる

4位の無印もなかなかイイ結果に! うるおってる感が好きならボタニストも◎

順位	商品名	価格	容量	保湿力	使いごこち	成分	耐湿水性
4	無印良品 3種の植物オイル ハンドクリーム	750円	50g	A	B	B	A
5	BOTANIST ボタニカル ハンドクリーム (グレープフルーツ&カモミール)	880円	30g	A+	C	A	A
6	ロート製薬 メンソレータム 薬用ハンドベール しっとりなめらかクリーム	382円	70g	A	C	A	A+
7	ニトリ GUARDIO サラサラ ハンドクリーム (シトラスの香り)	799円	30g	B	A	B	A+
8	ユースキン hana ハンドクリーム ジャパニーズローズ	712円	50g	A+	D	A	A
9	ニュートロジーナ® ディープモイスチャー ハンドクリーム	657円	75ml	A	C	A	D
10	ダイソー ミーア ハンドクリーム スウィートピアニーH スウィートピアニーの香り	110円	30g	B	A	C	B
11	カントリー&ストリーム ナチュラル ハンドクリーム RM	550円	50g	A	C	B	C
12	ムクナ ハンドクリーム ユーカリ&レモングラス	990円	60g	B	C	A+	C
13	ハーバシン ハンドクリーム オリジナル 75ml	660円	75ml	B	C	C	B
14	松山油脂 シア脂の ハンドクリーム	770円	65g	B	C	A	D
15	ニベア花王 アトリックス ビューティーチャージ ピーチティーの香り	503円	80g	C	B	C	A+
16	クナイプ ハンドクリーム ネロリの香り	825円	75ml	D	B	A	A
17	花王 ニベア ソフト スキンケアクリーム (チューブ)	206円	50g	D	A	C	B
18	ヴァセリン ハンド&フィンガー	363円	50g	D	B	A	C

※今回の検証では、読者が求める保湿力と使いごこちの配点を高くして総合順位をつけています

この冬理想の強い味方はアベンヌ!

保湿力も大事だけど、ベタベタするのは嫌! というわがままを叶えるのは超難しいんです。そんな中、うるおいを長時間キープしてベタつかないうえに、肌に優しくてお湯にも強い、まさにパーフェクトな結果でベストに輝いたのがアベンヌ。少ないベタつきでず～っとうるおいをキープしてくれるから、昼夜を問わず使えます!

その他も、低価格で高品質を求めるならコエンリッチシリーズ、乾燥肌さんなら保湿力高めのユースキンなど、この冬は自分に合ったハンドクリームを見つけて、乾燥なんて寄せ付けないうるおいハンドを守りましょう!

知っとこ! 豆知識

Q ひどい手荒れで毎年この時季は悩んでます。どうしたら良いですか?

A ハンドクリームを塗って、綿手袋&プラ手袋で完全防備しよ!



手袋の重ね付けで乾燥を完全シャットアウト!

ハンドクリームを塗った手に綿の手袋を付けて、さらにその上からプラスチック製の手袋を重ねます。これでもうあなたの手はカサカサ知らずです!

Q ハンドクリームを塗るのって、消毒する前と後、どっちが正解なの?

A 今は消毒第一!



消毒をして、乾燥を感じたらクリームで保湿

消毒が先? ハンドクリームが先? って迷っちゃうけど、ぶっちゃけどっちでも良い! でも今は感染対策が一番大事だから、消毒を優先するのがベストです!

Q ハンドクリームって全然使い切れないけど、期限とかあるの?

A ワンシーズンで使い切るのがベストです!



使い切れないならミニサイズもアリ!

化粧品と同じくワンシーズンで使い切りましょう。でもなかなか使い切れないことも多いから、ミニサイズを買うのもオススメです!



2020年の私、お疲れ様っ！

休める2021年

もう頑張らない！

家ごはん研究会

ステイホームが増えた2020年はごはん作りを負担に感じた人も多いはず。だから、21年は新しい生活様式の中でも頑張りすぎずに毎日のごはん作りを乗り切ってほしい!! そんな想いを胸に、料理のプロと編集部でごはん作りの面倒をゆるっと休めるテクとグッズを探しました!

撮影／ fort イラスト／ WOODY、奥川りな 取材・執筆／半澤則吉、小塚祐子、川村彩佳、三橋利江、江藤誌恵、編集部



ワガハイとしんどい日乗り切ろっ❤











乗っけてスイッチ押すだけであっつあつのメインが完成☆

献立
下ごしらえ
調理
後片付け

毎日のクタクタごはんは

LDK流ラクテクと時短グッズで

総力特集

今日から休めるゆるっと







モコモコ泡立つスポンジや、グングン吸水するマットが後片付けの味方！

カンタンなのにおいしい！
すぐマネできる

今大人気の料理家夫婦がLDKに初登場！

ぐっち夫婦の新作レシピ大公開

作り、頑張りすぎなくってイイのだ！

忙しい毎日でもよゆ～なごはん作りを叶えちゃお!!

正直、2020年は私たちのごはん作り史上**最強にしんどい1年**だった……（涙）





ヤスメール

お疲れ気味の主婦を見つけると、ほっとけなくなり人間界に現れる天使。家事が休める、救いの術を与えてくれる。お疲れ気味のやす子の家に図々しく居候中。マイブームはかるた遊び



PART 1

休める献立

やす売り食材、冷蔵庫の余り物、全部活かせてバランスもイイ！大満足の献立が悩まず決まる！

P22～



PART 2

休める下ごしらえ

すぐさま調理に取りかかれる冷凍テクと時短グッズが忙しい日の私を救う!!

P34～



COLUMN

ぐっち夫婦の平日晩ごはんレシピ

ぐっち夫婦のアイディア満載レシピで平日ごはんがラク～においしくなっちゃう♡

P30～

大丈夫！

2021年は、毎日のごはん やる気のいらない 休めルールで

献立　下ごしらえ　調理　後片付け

PART 4

休める後片付け

る

んるん気分で
あっという間に
片付け終わる
お手頃でめっちゃ
使えるアイテム
盛りだくさん☆

P52～

PART 3

休める調理

め

んどうな工程は
ぜ～んぶ
すっ飛ばしてOK
最短距離で
家族が喜ぶ
食卓が完成♪



P42～

COLUMN

ほったらかし調理家電の代名詞！



ホットクック5日間日記

ホットクックは
本当に私たちを
休ませてくれるの??
働く主婦が5日間
使って、良いも悪いも
ガチレポート！

P50～

これをマネすれば よゆ～でごはん作りが できちゃうのね♥



楽多やす子

ごはん作りに追われて忙しかったはずなのに、ある日を境に、ラクしてごはん作りができるテクを身につけた。最近、妙な生き物が家を出入りしていると近所で噂になっている。(正体はヤスメール)

頑張らなくてもできることだけ
料理のプロが教えてくれました！



スーパーエコごはん研究家
桃世真弓さん



料理家
橋本加名子さん



各国料理研究家
佐藤わか子さん



料理研究家
酒寄美奈子さん

PART 1
休める献立

毎日の献立、もう悩まずに作れちゃう♡

レパートリー・バランス・使い切り……考えることほんっと多すぎっ!!
いつものやり方から解放宣言!
完璧すぎなくってイイんです!
Good Bye 思い込み
今日から「作れるメニュー」をどんどん増やそっ!!
休めルールを使って

実は
LDK読者の半数以上が献立に頭を抱えていました

ごはん作りのどんなことが面倒ですか?

献立に悩みすぎて料理する前に疲れちゃう

半数以上が悩んでる!

献立を考えること	54%
その他	46%

※LDK公式Twitterより

自宅で みてみてっ! みんな スーパーで
こ~んなに悩んでるんです!

買い出し前 レパートリー不足に悩む
あともう1品が全然うかばない……
いつものアレだとまた同じ味になっちゃう……
白だしがあればもう1品なんとかなる!
P24をCheck!
調味料を変えればマンネリ打破!
P23をCheck!

スーパーで 食材選びに悩む
バランスのいい食事ってどうすればいいの?
メニュー決まっていたけど特売品に心がゆらぐ!
食材を「色」で選べばバランスは整う!
P27をCheck!
特売品でも工夫すればメニュー変更の必要ナシ!
P25をCheck!

買い出し後日 食材の使い切りに悩む
せっかく作った副菜、余ってるから早く食べなきゃ!
中途半端に残ってる食材、どうしよう……
副菜はアレンジすれば飽きずに食べられる!
P29をCheck!
まずは煮込んで食べて、その後味変してペロリ!
P28をCheck!

これだけ頑張ったら、ヘトヘトにもなるはず……

そこで! 少しでもあなたをラクにする**献立の休み方**を料理のプロと考えました!
もう考えすぎない!!

Let's Start!

マンネリ気味……
定番メニューで大実験! できちゃった!!

コレして休も!
調味料を変えるだけでレパートリーが増える!

今日は中華風にしてみよ♪
「この料理にはこの調味料」ってとらわれなくって大丈夫ですよ!
料理のプロたち

作れるレパートリーが広がる!

和風シチュー 洋風シチュー 中華風シチュー
いつもと違って新鮮!

いつも同じような味のおかずが食卓に並んじゃうというお悩みは、調味料で解決! 具材も調理法も変えずに調味料を変えるだけでいいから、頑張ってレパートリーを増やそうとしなくてヨシ!

調味料を変えれば新メニューの誕生!

献立のマンネリを解消するため、和洋中の定番メニューのメイン調味料を変更! 満場一致で「めっちゃウマイ!」となったのは、「シチュー×中華だし」「肉じゃが×オイスターソース」という意外な組み合わせでした。レパートリー不足に悩んだら、調味料を変えてみると"新鮮なおいしさ"に出合えます!

で作る肉じゃがは定番よりコク深い味に!

しょうゆ ↓ オイスターソースに!
カキのうまみを感じる!
めっちゃウマッ!

オイスターソースのうまみがだしになり、深みのある味に。中華風になると思いきや和風っぽく仕上がる

肉じゃが
一般的にしょうゆを使用!

編集部 小島(千)
肉じゃがにソースを使うのは意外でしたが、どちらもリピートしたくなるおいしさです!

定番おかずの味のマンネリに悩むを休めるルール 01

だいたい思い付くメニューって一緒だけど、いつも決まった味付けだから

「いつもの味」のメイン調味料を変えて

すると、あらビックリ! 思っていた以上に何でもおいしく



シチュー

一般的にコンソメを使用!

中華だしに!←コンソメ

相性バツグンの組み合わせ!

めっちゃウマッ!

中華だしを入れると意外にも日本人の口に合うやさしい味に。ミルク感が引き立って、コクも感じられる

ちんげん菜やカリフラワー、キクラゲなど、中華料理に使うような食材を加えてもおいしいですよ!

料理研究家 橋本加名子さん

めんつゆで作る和風シチューは甘めで子どもが好きな味付け

だしの素に!←コンソメ

牛乳×かつおは合わない

ちょっとイマイチ

牛乳とかつおだしの相性がよくないせいか、独特のニオイがしてしまい味もイマイチ

めんつゆに!←コンソメ

めんつゆの甘味がGood!

ウマッ!

甘めで子どもも食べやすい味。れんこんやさといもなど和の具材にするのもアリ!

中華丼

一般的にオイスターソースを使用!

めんつゆが中華丼を一気に和テイストに! ごはんだけじゃなく、おそばやうどんにも絶対合う〜

オイスターソース↓ケチャップに!

葉物野菜は避けて

ちょっとイマイチ

ケチャップと葉物野菜の相性がよくないのか、全体的にバランスが悪くなってしまった

オイスターソース↓コンソメに!

マイルドで食べやすい!

ウマッ!

コンソメとあんかけも合う! オイスターソースよりマイルドでやさしい味。鶏肉を入れるのもオススメ

オイスターソース↓めんつゆに!

和風あんかけは何にでも合う

ウマッ!

めんつゆが主張するので中華っぽさはなくなるものの、うどんやそばなど麺類にも合うあんかけに

料理研究家 橋本加名子さん

めんつゆもコンソメもあんかけとの相性◎ アレンジの幅が広がります

オイスターソース カキのだしが効いていて

しょうゆ↓ケチャップに!

和風のトマトスープになった

まぁまぁウマッ!

ケチャップの甘みと酸味がやや目立つ。ごはんのおともというより、パスタに合いそうな味

しょうゆ↓ウスターソースに!

スパイスの香りが効いてる!

ウマッ!

ウスターソースが具材にマッチする。複雑な味とスパイスの香りが際立ち、大人向けの肉じゃがに

今日から ゆるっと 休める 家ごはん研究会

「なんかもの足りない……」と もう1品考えるを休めルール 02

献立だいたい決まったけど、なんかもの足りないなぁ……

そんなときは! 実は白だしさえあればなんとかなる!

地鶏香るミツカンなら炊き込みごはん 煮物 茶碗蒸しが1本で完成!

コレして休も! おいしい白だしがあればもう1品が即できる!

Point 1 白だしひとつでたいていの和食が作れます!



煮物

スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

甘さ控えめが特徴! だしが効いているからいろんな料理に使えます

白だしは魚介系だしに、しょうゆなどを足した万能調味料。甘さ控えめで上品な料理が作れる。色がうすく見た目も損なわない

キレイな卵色がプロっぽい 茶碗蒸し

2時間漬ければもう完成! 浅漬け

Point 2 調味料をちょい足しすれば実はめんつゆも作れちゃいます!


白だし ＋  砂糖 しょうゆ ＝  めんつゆ

白だしとめんつゆの違いは色の濃さと甘味。しょうゆで色と風味を付け、砂糖（お好みでみりん）で甘味を足せば、めんつゆの味も簡単に再現できる







1品足りないときは白だしに頼るのがラク〜

万能調味料といえばめんつゆですが、実は白だしが超使える! 料理が甘ったるくならず、1本だけで上品な和食が完成。特にミツカンは、鶏だしが味にまろやかさと深みを与え、プロもうなる完成度。「もう1品」に最適です!

ミツカン
プロが使う味 白だし 地鶏昆布
【購入価格 257円／500ml】 A+

香りのよさ	味
◎	✿

かつおと昆布の合わせだしに、地鶏のコクをプラス。後味までおいしい

定番メーカーの白だし9製品の味と香りのよさをテスト!
かつおの風味が料亭レベルのにんべんもオススメ!!

もへじ
厳選白だし B
【購入価格 518円／360ml】

香りのよさ	味
○	△


魚介に加えしいたけも入って奥行きのある味。少し甘味が強いのが惜しい!

トップバリュ
かつお風味香る白だし B
【購入価格 213円／500ml】

香りのよさ	味
○	○


かつおのだしが前面に出るが、甘味があるのでまろやかな後味。口当たりもやさしい

創味
創味の白だし 白醤油仕立て B
【購入価格 495円／500ml】

香りのよさ	味
○	○


かつお、煮干しの風味を感じる。白しょうゆの塩味もバランスがよく味わい深い

にんべん
白だしゴールド A+
【購入価格 397円／500ml】

香りのよさ	味
◎	✿


雑味がないスッキリとした本格かつおだしが高評価。昆布の香りも効いていて美味!

ヤマキ
割烹白だし C
【購入価格 278円／500ml】

香りのよさ	味
△	△


魚粉のようなかつお風味がインパクト大。塩味もはっきりしていてクセが強い

みなさまのお墨付き
白だし C
【購入価格 204円／500ml】

香りのよさ	味
△	△


昆布の風味が強く、かつおの「だし感」は弱め。独特の甘味が口の中にずっと残る

キッコーマン
旨みひろがる香り白だし B
【購入価格 262円／500ml】

香りのよさ	味
○	△


めんつゆを穏やかな味に仕上げた印象。かつお風味が強く味に深みは出せる

ヤマサ
昆布つゆ白だし B
【購入価格 274円／500ml】

香りのよさ	味
△	△


昆布の風味がしっかりなのはイイ! でも甘味がしっかりめで、めんつゆに近い味

特売品を見て
献立を考え直す
休めるルール03

「今日コレにしよ！」と思ってても、食材の値段を見たら気が変わっちゃう……

豚こまで とんかつ風 うす切り豚バラで 角煮風 あじで かば焼き風
特売品もちょっとの工夫で「食べたいもの」に大変身！

コレして休も！
専用肉じゃなくてもOK! 食べたいなら似せちゃお！

Point 1 特売品に合わせてメニュー変更は必要ナシ！



安い食材でも食べたいものに近い「〇〇風料理」は作れる！特売品につられても献立を考え直す必要はナシと心得て！

Point 2 ちょっとのひと手間プラスで〇〇風でも「そっくり度」アップ！



たとえば、豚こまを丸めれば大きなロース肉に負けないボリュームに。ひと工夫でそっくり度を簡単に高められる



豚こまのとんかつ風

別メニューにしなくても、特売品で献立そのまま！

「今日食べたいもの」が決まっていても、いざスーパーで特売品を見て献立を変えてしまう人も多いはず。でも、実は特売品も少しの工夫で「食べたいもの」そっくりに作れるんです！ メニューを考え直す手間をカットできるうえに、食費も浮いちゃうなんてステキ♡

ついでに叶っちゃう
かむたびに肉汁ジュワッ! 本物よりジューシーな仕上がり

肉の層からは肉汁がたっぷり。大きなとんかつ用の肉は、火を入れすぎるとパサつくけど、こちらはその心配もゼロ

やわらかくて食べやすい!!

冷めてもおいしいひと口かつができます

スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

丸めて揚げるだけで食べごたえ満点のとんかつ風に



豚こまを丸めたら、いつものとんかつのように衣をつけて揚げるだけ。中火(160℃)でじっくり揚げるのがポイント



あじのかば焼き風

三枚おろしのあじを焼いて煮つめるだけ!



水けをふき取り片栗粉をまぶしたあじを焼いて、しょうゆ、砂糖、酒で煮つめるだけで完成。うなぎのかば焼きに負けない香ばしさ！

お酒にもごはんにもよく合う味わいです

スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん



うす切り豚バラの角煮風

ついでに叶っちゃう
大根もうす切りで超時短!



豚肉同様、大根もうす切りにすると短時間で味がしみる。ペーパーを落としぶたにしてさらに時短！

ちょっとお高めのブロック肉で時間もかかる豚の角煮は、うす切りがかしこい！ 安く作れるうえ、30分でこの仕上がりに。角煮のおいしさと満足度はきちんとキープ

今日から ゆるっと 休める 家ごはん研究会

まったけれど、副菜用の食材何買おうかいっつも悩んじゃいます(泣)

LDK読者がよく買う野菜 第1位 玉ねぎと第2位 キャベツで副菜を増やせば、スーパーで悩む時間が超短縮!

みんながよく買う野菜 第2位 キャベツでこんなに作れる!

お弁当にも晩酌にも合う絶品レシピ!

みんながよく買う野菜 第1位 玉ねぎでこんなに作れる!

焼き、蒸し、和えもの、なんでもできちゃう!

みんながよく買う野菜は玉ねぎ&キャベツでした!

「スーパーでよく買う野菜は何ですか?」

第1位 玉ねぎ 253票
第2位 キャベツ 140票

※LDK読者アンケートより

LDKの読者アンケート(Questant)で「よく買う野菜」を調査したところ、ダントツで「玉ねぎ」が人気でした!

ちなみに第3位は人参(111票)でした!

常備野菜で副菜作りが一番ラク!

副菜のために食材を選ぶ時間が惜しいなら、みんなが「いつも買ってる野菜」で作れる副菜を増やすのが得策! これなら、スーパーをさまよって食材を探さずにすみます!

切り方や調理法を変えれば食感も印象も変わります!

各国料理研究家 佐藤わか子さん

玉ねぎで作れる副菜レシピ 甘ウマッ!

3 焼き玉ねぎのポン酢しょうゆ

ちぎった青じその風味が爽やか!

材料(2人分)
玉ねぎ(芯を付けたままくし形切り)1個、ポン酢、かつお節、青じそ、サラダ油各適量

作り方
1. フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを入れて両面に焼き色が付くまで焼く
2. ポン酢をかけ、かつお節、ちぎった青じそをのせる

2 丸ごと玉ねぎのレンチン蒸し ニラソース

レンチンでこんなにやわらかくなるなんて!

材料(2人分)
玉ねぎ1個、ニラ(5mm幅に切る)1/2束、しょうが(すりおろし)小さじ1、しょうゆ大さじ1、酢大さじ1、砂糖小さじ1/2強、ごま油小さじ1、豆板醤小さじ1/8

作り方
1. 玉ねぎは上下を少し切り落とし、皮をむく。上部に2～3cm十字に切り込みを入れ、ラップをし(熱の逃げ場を作らないように、ゆるく密封)レンジで7～7分半加熱する
2. 残りの材料を混ぜ合わせ、玉ねぎにかける

1 玉ねぎのもちもち団子

玉ねぎのシャキッと食感がアクセントに

材料(2人分)
玉ねぎ(粗みじん切り)1個、片栗粉大さじ4、白いりごま大さじ1、しょうゆ、みりん、水各小さじ1、ごま油小さじ2、塩少々、刻み海苔適量、ゆずこしょうまたは七味唐辛子をお好みで

作り方
1. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをかけて600Wのレンジで2分加熱。片栗粉、ごま、塩を加えて混ぜ、8等分にする。手に片栗粉(分量外)を付け、ぎゅっと力を入れながら小判型に
2. 油をひいたフライパンを熱し1を入れて両面をこんがり焼きしょうゆ、みりん、水を入れて煮立たせ、団子に絡めて器に盛る。刻み海苔と、お好みでスパイスを合わせて

キャベツで作れる副菜レシピ シャキシャキッ!

7 焼きキャベツのキムチチーズ蒸し

味が濃いめでお酒ともよく合う!

材料(2人分)
キャベツ(芯を付けたまま3～4等分のくし形切り)1/4個、キムチ80g、溶けるチーズ60g、塩少々、めんつゆ、ごま油、白いりごま各適量

作り方
1. フライパンにごま油、キャベツを入れ、塩をふってふたをし、両面焼き色が付くまで中火で焼く
2. キャベツにキムチ、チーズの順にのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。器に盛り、芯の部分を切り、めんつゆ、白いりごまをかける

6 キャベツとハムのマリネ

酸味控えめで食べやすい

材料(2人分)
キャベツ(大きめのざく切り)1/4個、ハム(1cm幅)30g、コンソメスープ100ml、酢、塩、粒マスタード各小さじ1

作り方
1. 鍋に粒マスタード以外の材料を入れてふたをし、強火にかける。沸騰したら弱火にし、7分煮る
2. 火をとめて、ふたをしたまま粗熱をとり、粒マスタードを入れて混ぜる

5 キャベツとアボカドのサラダ

ヨーグルトでさっぱり仕上がる!

材料(2人分)
キャベツ(厚めのせん切り)1/8個、アボカド(粗くつぶす)1個、くるみ(大きめに砕く)15g、ヨーグルト大さじ3、塩小さじ1/8、黒こしょう少々

作り方
1. ボウルにキャベツ、塩を入れて混ぜる。キャベツがややしんなりしたらアボカド、くるみ、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。塩(分量外)、黒こしょうで味を調える
2. 器に盛り、黒こしょうをふる

家族のために

栄養バランス考えるを休めルール05

栄養バランス考えながら食材選ぶのってツライ!

スーパー行ったら 赤 黄 緑 黒 白 5色を探そ!

難しく考えなくってOK!



コレして休も! 色で選べばバランスは整う!

バランスのいい食事のために、栄養価の高い食材を頑張って探しがち。でもなかなか素人には判断が難しいから、まずは「色」で探してみて。バランスよくいろんな栄養素がとれる!



買い物時に意識すべきはこの5色! 色ごとにその日の安いものを選んで!

赤
- トマト
- 赤パプリカ
- 赤身肉 …など



黒
- 海苔
- 黒ごま
- なす …など



黄
- 人参
- かぼちゃ
- 卵 …など



白
- お米
- パン
…など



緑
- ほうれん草
- レタス
- ブロッコリー …など



お安くボリュームアップ!

家計を助ける
+ かさまし食材
●キャベツ ●もやし ●白菜 など

さらに! 余裕があればコレも意識して!

献立ではこの3つを意識できると理想的です

各国料理研究家 佐藤わか子さん

献立でとり入れたい栄養素

ビタミン・ミネラル / 炭水化物 / タンパク質

バランスが整う簡単な「食材の選び方」をマスターしたら、食卓に並べるべきオススメの栄養素を意識してみて。品数よりも、栄養素の種類の方が実は大切なんです!

とりあえず「5色」を探せば偏ることなく栄養を補える

食材は無限にありすぎて、栄養価の高いものを探すのは大変。それならまずは「色」で選んでみて。赤・黄・緑は緑黄色野菜など栄養価が高い食材が多く、白は炭水化物、黒は海藻類が多いなど、5色を探すだけで簡単にバランスが整いますよ!

「副菜ど〜しよ」と

スーパーうろうろを休めルール04

メインは決

アンケートでわかった!

作れる

コレして休も! 副菜はよく買う野菜で作れば時短に!

Point 1 いつもカゴに入れてる野菜で副菜完成!



メイン料理の食材選びだけでも疲れるのに、さらに副菜用の食材まで考えて探すのってひと苦労! でも、いつも買っている野菜で副菜も作ってしまえば、選ぶ時間も手間も短縮!

Point 2 使い慣れているから余らせる心配もナシ!

副菜用に使い慣れていない食材を買っても、1品作った後にどう使えばいいかわからず余らせがち……。でも、いつもいろんな料理に使っている食材ならそんな心配もご無用!

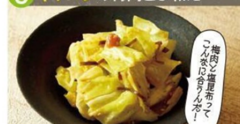
4 玉ねぎのゆかり和え



材料(2人分)
玉ねぎ(薄くスライス)1個、ゆかり小さじ1/2、酢小さじ1、塩小さじ1/4

作り方
1. ボウルに玉ねぎ、塩を入れて混ぜ、しばらく置いて水けを切る
2. ゆかり、酢を加えて混ぜ、塩(分量外)で味を調える

8 キャベツの梅肉ごま和え



材料(2人分)
キャベツ(2cm角に切る)1/4個、梅肉15〜20g、塩昆布(粗く刻む)10g、酢小さじ2強、ごま油小さじ2、すりごま大さじ2、塩少々

作り方
1. 塩昆布は酢に漬ける
2. ボウルに1、残りの材料を入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える

今日からゆるっと休める家ごはん研究会

に残った食材たち、どうにかして使い切らなきゃ〜（汗）

余った食材は和洋中お好きに煮込んで食べて、味変すれば最後までおいしく食べ切れます！

中 鶏ガラだしで中華風煮込みに！



洋 コンソメだしで洋風煮込みに！



和 白だしで和風煮込みに！





次の日は ちょい足しで味変して！

中華風煮込みは……





酸辣湯（サンラータン）に！　ラーメンに！



溶き卵を回しかけると彩りUP！お酢の量はお好みで

お酢としょうゆで味を調えたら、溶き卵を回しかけて。お好みでラー油をかけると味が引き締まる



具沢山で満足度◎ゆで卵をのせればちょっぴり豪華に

汁けが少ないので鶏ガラスープを追加。こってりしがちなラーメンもあっさり食べられる

洋風煮込みは……





カレーに！　トマト煮に！



お好みのルウを入れるだけ！シチューにしてもOK

塩分を見ながらルウの量を調整して。さといもは煮崩れしないし、じゃがいものようなホクホク感も



甘味を足すと家族みんなで食べられる！

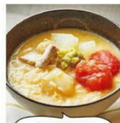
はちみつを小さじ1/2か砂糖をひとつまみ入れると、トマトの酸味が抑えられて子どもも食べやすい

和風煮込みは……





雑炊に！　味噌汁に！



仕上げに卵を加えればトマトの酸味がまろやかに

煮込むとおかゆになってしまうので、ごはんを入れたらすぐ卵を加えて完成。海苔やねぎをお好みで



塩分が多めだから、味噌はいつもより少なめでOK

具がゴロゴロ入ってボリューム満点なので、おかずにも。野菜もお肉も入っているからうまみたっぷり！

残った副菜を

ひとりで消費するを休めルール07

残った副菜、いつも私が食べ切ってます……

飽きられがちな

定番副菜はリメイクして家族みんなの朝ごはんやお弁当おかずに!

コレして休もう!

残り物の副菜もリメイクすれば家族みんなが喜ぶ一品に!



定番の副菜は、2回目からは家族が手をつけなくなってしまいがち。ひとりで頑張って消費しなくても、リメイクして見た目や味を変えれば、家族の朝ごはんやお弁当の具材に!

ひと手間で副菜食べ切らなきゃ問題から解放!

残った副菜は、卵焼きや混ぜごはんなど新しいメニューの具材にすれば飽きずに食べ切れます。加熱・味付け済みだから調理も簡単!



料理家 橋本加名子さん



キッチンペーパーで汁けを拭き取り、卵で巻くだけ。食べやすくするために細かく刻んでおいてもいい



炊きたてのごはんにひじき煮を混ぜる。ごはんを炊くときに炊飯器に一緒に入れて炊き込みごはんにしてもOK!

料理家 橋本加名子さん



汁けを切った切り干し大根をチリソースで和え、春巻きの皮で巻く。揚げものは手間なので、フライパンで揚げ焼きに

料理家 橋本加名子さん

冷蔵庫の余り物で

レシピ検索するを休めルール06

わざわざ調べなくたってイイ!

中途半端その後

コレして休もう!

レシピを探さなくても余り物は使い切れる

Point 1 考えるのが面倒ならとにかく何でも煮込んでOK!



使いかけの野菜やメインにするほどの量はないお肉など、余り物食材をお好みのだしで煮込めば立派なおかずに!

Point 2 さらに味変すれば最後まで楽しめる!



煮込みが余ったら、調味料を足してまったく違うメニューに。お米や麺を足せばボリュームアップして主食にも

だしで煮込むだけでも十分おいしい! さらに、アレンジして二度おいしい!

冷蔵庫にある食材からレシピ検索できるサイトやアプリもあるけれど、それすら面倒! というときは、とりあえず好きなだしで煮込んでしまいましょう。これだけでも立派なおかずになりますし、さらにアレンジすれば、レシピ検索する手間が2回も省けちゃう!

コレもアリ

余り食材がさびしいときは缶詰の出番!



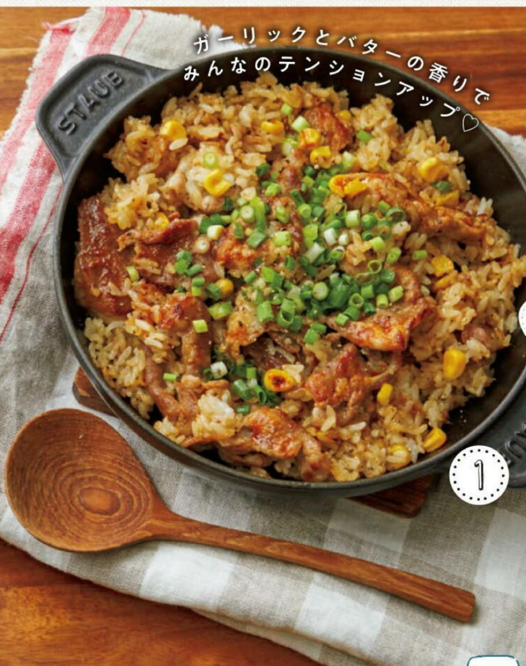
メインになる食材が余っていなくても、缶詰があれば大丈夫! お肉や魚の代わりに使ってみて

料理研究家 酒寄美奈子さん

今日からゆるっと休める家ごはん研究会

カンタンなのに ちょっぴり豪華で とってもおいしい! ほっこり家ごはん

全レシピ初公開!



MENU 1

焼肉のタレでカンタン!
豚こまコーンのガリバタごはん

材料(2人分)

豚こま肉	300g
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
コーン	大さじ2
青ねぎ	1～2本
あたたかいごはん	2膳
バター	10g
すりおろしにんにく	小さじ1
焼肉のタレ	大さじ1

作り方

1. 豚肉に酒、塩・こしょうをふる
2. フライパンにバターを入れてすりおろしにんにくを弱火で炒める。香りが立ってきたら、1を加えて炒める
3. 豚肉の色が変わってきたら、コーンとごはんを加えてさらに炒め、焼肉のタレを合わせて炒める
4. 全体に味がなじんだら皿に盛り、ハサミで小口切りにした青ねぎをふる



ごはんがあたたかいと混ぜやすい!

にんにくはチューブを使ってもOKです!



ぐっち夫婦のコレでラクラク!

味付けは焼肉のタレのみ



ザッと回しかけるだけで味付けはおしまい!

焼肉のタレは合わせ調味料のようなもの。あれこれ調味料を入れて味を調えなくても一発で味が決まる。甘口、辛口はお好みで!

MENU 2

ちぎり豆腐と海苔のチョレギサラダ



包丁もハサミも使わずに作れるサラダです!



ドレッシングをレタスに和えておくと味が全体に絡む!

材料(2人分)

木綿豆腐	1/2丁
リーフレタス	200g
海苔	適宜
【A】	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
ごま	大さじ1

作り方

1. リーフレタスはひと口大にちぎる。豆腐はキッチンペーパーで包み、水けをのぞいておく
2. 大きめのボウルに【A】を合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作る
3. 【A】のドレッシングの入ったボウルにレタス、豆腐をちぎって入れ、和えて皿に盛り、海苔をちぎってのせる



ぐっち夫婦のコレでラクラク!

具材は全部手でちぎる



大きさは自由! 豆腐は潰さないようやさしくちぎって

リーフレタスや海苔はもちろん、豆腐もちぎれる。力を入れると潰れやすいので、親指を立てて割くようにやさしくちぎるのがポイント

話題の夫婦料理家がLDK初登場！

ヘトヘトな日でもパッと作れてすぐ食べられる！

ぐっち夫婦の

GUCCI-fuufu COLUMN Hokkori iegohan



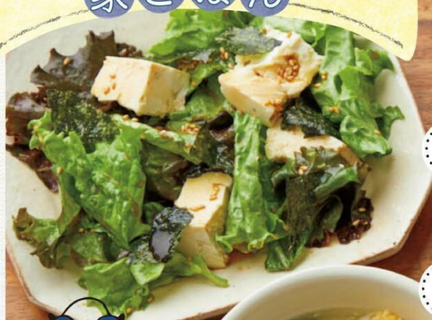
(左)『ぐっち夫婦の下味冷凍で毎日すぐできごはん』(扶桑社)
(右)『夜食以上、夕食未満。野菜多めで罪悪感なし 遅く帰った日の晩ごはん』(KADOKAWA)

身近な食材でカンタンごはんを作る達人！

「日々の暮らしを楽しく美味しく。ちょっとおしゃれに」するレシピが得意な夫婦料理家。レシピ開発や動画配信、メディア出演など幅広く活躍中

包丁いらずで完成！

華やか〜なガツンと家ごはん





調理時間 **13分** で作れる！

今日のヘトヘト度

MAXおつかれさま！

忙しい毎日のごはん作りを

グッとラクにする ぐっち夫婦流 4つのラクテク

① ハサミでカットor手でちぎれる食材をヘビロテ



ハサミでカットor手でちぎれる食材を使えば、包丁やまな板を洗う手間が省けてごはん作りがラクになる

② お惣菜や冷凍食品を使って上手に手を抜く



お惣菜や冷凍食品は、疲れてる、時間がない日の救世主。ちょこっとアレンジすれば立派なメインの完成！

③ あと1品ほしいとき重宝する缶詰を活用



「あと1品何作ろう？」というとき、活躍してくれるのが缶詰。常備しておくと献立に困ったときに便利

④ レンジを使って調理時間を短縮



じゃがいもやブロッコリーのように、火の通りにくい食材はレンジで加熱しておくと時短になる

MENU 3 ふんわり卵とわかめのスープ



材料（2人分）

卵	1個
わかめ（乾物）	小さじ1
鶏ガラスープの素	大さじ1
ごま油	大さじ1
水溶き片栗粉（片栗粉、水 各大さじ1）	
水	350ml
塩・こしょう	少々

作り方

1. 鍋に水を入れて中火で加熱し、鶏ガラスープの素、乾物のままわかめを加える
2. 煮立ったら一度火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付ける
3. 2に溶き卵を回し入れ、塩・こしょうで味を調え、器によそいごま油を加える

ぐっち夫婦のコレでラクラク！

乾燥わかめが便利！



乾燥わかめなら、水で戻さず直接鍋に入れてOK！ 鍋の中で乾燥時より10～12倍に増えるので、入れすぎには注意して

お惣菜をアレンジ!
手間抜きごちそう家ごはん







今日のヘトヘト度



けっこうおつかれさま!

調理時間 15分で作れる!

MENU 1 ベーコンとお豆のコンソメスープ

材料(2人分)

ベーコン……3～4枚
ミックスビーンズ……80g
玉ねぎ……1/2個
固形コンソメ……1個
塩・こしょう……少々
水……600ml
オリーブオイル……大さじ1

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、うす切りにした玉ねぎとベーコンを炒める
2. 玉ねぎがしんなりしてきたら、水、コンソメを入れて温め、ミックスビーンズを入れる
3. 塩・こしょうで味を調えて、器によそう



ぐっち夫婦のコレでラクラク!

ベーコンはハサミでカット



ベーコンを切るためにお肉用のまな板をわざわざ出すのが面倒なら、ハサミを使って鍋に直接切り入れてもOK！ まだ包丁が使えない子どもにお手伝いしてもらうこともできる

MENU 3 鮭のカレームニエル

材料(2人分)

生鮭……2切れ
酒……大さじ1
塩・こしょう……少々
薄力粉……大さじ3
カレー粉……小さじ1
じゃがいも……1個
玉ねぎ……1/4個
リーフレタス……適量
オリーブオイル……大さじ1

作り方

1. 鮭は塩、酒をふり5分ほど置く
2. 玉ねぎは1cm幅、じゃがいもは2cm幅に切る。水にさっとくぐらせ、耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで2分加熱する
3. 鮭はキッチンペーパーで水けをしっかりとって、塩・こしょうをふる。ポリ袋に鮭と薄力粉、カレー粉を入れ、混ぜて粉を付ける
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭とじゃがいも、玉ねぎを焼く。中火で両面2～3分ずつ
5. 皿に盛り、リーフレタスを添える





ぐっち夫婦のコレでラクラク!

粉付けはポリ袋を使って





バットを使って粉付けすると、手が汚れるし洗い物も増えるのでポリ袋を活用するのがオススメ。鮭と薄力粉、カレー粉を入れて軽くシェイクすれば、まんべんなく粉が付けられるうえに手もバットも汚れない!



MENU 2 ポテトサラダで簡単チーズ焼き

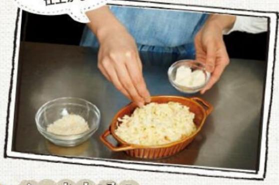


材料(2人分)

ポテトサラダ……200g
ピザ用チーズ……30g
粉チーズ……大さじ1
パン粉……大さじ2
パセリ……適量

作り方

1. 耐熱容器にポテトサラダを入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する
2. ピザ用チーズ、パン粉、粉チーズを順にのせる
3. トースターでこんがり焼き目が付くまで焼く
4. 仕上げにパセリをふる





ぐっち夫婦のコレでラクラク!



ポテトサラダはお惣菜を使う

じゃがいもの調理は手間と時間がかかりすぎる! 市販のポテサラなら面倒な工程が全部済んでいるので、ちょこっとアレンジするだけ

MENU 1

即席！ガーリックトースト



バゲットをガーリックトーストにするだけで豪華になりますね！

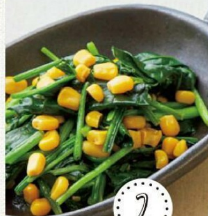
材料（2人分）
バゲット………1/2本
バター…………20g
すりおろしにんにく（チューブ使用）……………小さじ1/4
パセリ…………少々

作り方
1 耐熱容器にバター、すりおろしにんにくを入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで30秒加熱しバターを溶かす
2 バゲットを食べやすい大きさにスライスし、1を塗る
3 トースターに2を入れ、1000Wで2〜3分焼き色が付くまで焼く。仕上げにお好みでパセリをふる

簡単アレンジ
ごはんでオムライスにしちゃっても！



ふわっと卵を炒めて、トマト煮込みと一緒にごはんにのせるだけ。チキンライスを作ったり、卵で巻いたりしなくても立派なオムライスができちゃいます




煮込んでほったらかし

やみつきあったか家ごはん



2

調理時間 20分で作れる！



今日のヘトヘト度
まあまあおつかれさま！

MENU 3

トマト缶でカンタン！チキンのトマト煮込み



はちみつを入れると酸味が抑えられて味が丸くなります

材料（2人分）
鶏もも肉（からあげ用）400g
玉ねぎ…………1個
パプリカ(黄)…………1個
にんにく…………1カケ
イタリアンパセリ…………少々
オリーブオイル………大さじ1
塩・こしょう…………適量
【A】
トマト缶…………1缶
固形コンソメ…………1個
しょうゆ…………小さじ1/3
はちみつ…………小さじ1/2

作り方
1 鶏もも肉に塩・こしょう少々（分量外）で下味を付ける。玉ねぎはみじん切り、パプリカは乱切り、にんにくはみじん切りにする
2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら鶏もも肉を皮目から入れ、表面に焼き色が付くまで両面焼く
3 玉ねぎ、パプリカを加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら、【A】を加えて10分ほど弱火で煮込む
4 塩・こしょうで味を調える。皿に盛りパセリをのせる





ぐっち夫婦のコレでラクラク！

常備しているトマト缶を使う



トマト缶を1缶丸ごとフライパンへ。トマト缶はホールでもカットでもお好みでOK。ホールは甘味があり、カットは酸味がある

MENU 2

ほうれん草とコーンのバターしょうゆ炒め



バターしょうゆは子どもが大好きな味なんです！

材料（2人分）
ほうれん草…………1束
コーン…………80g
オリーブオイル………小さじ1
しょうゆ…………大さじ1/2
バター…………5g
塩・こしょう…………少々

作り方
1 ほうれん草はハサミで3〜4cm幅に切る
2 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、ほうれん草とコーンを入れて炒め合わせる
3 しょうゆ、バターを入れてさっと炒め、塩・こしょうで味を調えて皿に盛る





ぐっち夫婦のコレでラクラク！



ハサミでカットすれば包丁いらず

ほうれん草はハサミで簡単にカットできる。ハサミとフライパン以外のツールを使わないでできるから、洗い物が激減！

GUCCI-fuufu COLUMN Hokkori iegohan

PART 2 休める下ごしらえ



即フライパンにGOできる冷凍法＆冷食で、毎日の料理の手間が何プロセスも減らせる♪

切ったり、むいたり、解凍したり、肉や野菜の下ごしらえでヘトヘト……

するのがめんどう～!!

パン直行で飛ばせます！



下味冷凍肉なら解凍なし！フライパンでそのまま調理が◎

冷凍したお肉は、いざ使うとき解凍に時間がかかって面倒！そこでオススメしたいのが下味冷凍肉。実は解凍しなくてもフライパンでそのまま調理していいんです！検証の結果、ほかの解凍方法と比べてもおいしく仕上がることが分かりました。日持ちもするし、ぜひ試してみて！



肉を味付けして冷凍しておけば、解凍なしで調理できちゃう！

Step 1 調味料を入れて肉をもみ込み冷凍室へ



保存袋に肉と調味料を入れてよくもみ込む。肉を平らにし、空気を抜いて冷凍室へ

Step 2 冷凍室から出したらそのままフライパンへ



冷凍室から出したら、熱したフライパンへ凍ったまま投入。油は引かなくてOK

Step 3 水を大さじ一杯加えてふたをする



水大さじ1杯加えてふたをし、蒸し焼きに。たっぷり野菜と一緒なら水なしでも大丈夫

Step 4 蒸し焼きにしたらふたを開けてほぐす



中火で蒸し焼き後、3分を目安にふたを開け、肉をほぐすようにしてよく炒める

ついでに叶っちゃう 味付けのアレンジもきくし、普通の冷凍肉より日持ちする！

Point 1 そのままでもアレンジしてもOK！



調理するときに調味料を追加して味をととのえられるので、いろんな料理にアレンジ可能。野菜を加えたら野菜炒めがすぐ完成！

Point 2 ただ冷凍するよりも長持ち！



一般的な冷凍肉の賞味期限は約2～3週間。下味冷凍肉は肉をそのまま冷凍するより長期保存が可能で約1カ月日持ちする

コレして休も！ 面倒な解凍はしなくてOK しかも味がしみた極上肉に

Point 1 解凍に時間をかけず調理できる



水を少し加え、ふたをして蒸し焼きにすることで解凍が可能に



料理研究家 酒寄美奈子さん

Point 2 調味料をなじませる時間をすっ飛ばせる

下味をつけてから冷凍室で寝かせるため、肉に味がしみ込みやすく、いつもの調理で肉に下味をなじませる時間をカットできちゃう！



面倒くさい 肉の解凍を休める ルール01

安い肉をまとめ買いして、とりあえず冷凍するけど、冷蔵室解凍・レンジ解凍

下味冷凍肉なら、冷凍室からフライ 解凍の手間も待ち時間もぜ〜んぶすっ

下味冷凍の便利な味付けは次ページで！

下味冷凍肉はフライパン直行でおいしく調理できる？ レンジ解凍・冷蔵庫解凍と比べて仕上がり・手軽さをテスト！

肉の種類／解凍方法

豚ロース肉

筋切りしてから保存袋にイン！

肉の縮みを防ぐために、脂身と赤身の境を筋切りしておいたほうがベター。手間を惜しむなら省略してもOK

鶏もも肉

切り身を使って時短しちゃお！

カット済みの肉ならさらに手間抜き！冷凍庫で下味をなじませられるのでフォークで穴をあけるのも不要

牛バラ肉

肉は切らずに冷凍してもOK！

調理している間に肉が適度に切れるので、カットせずに買ってきたままの状態で冷凍しても大丈夫

そのままフライパン

冷凍庫から出したら、油を引かずに凍ったままフライパンへ

中火で3分蒸し焼きに

豚ロース肉：短時間で均一に火が通って解凍・焼きともに大満足！

豚ロース肉は厚みがないので、牛バラ肉と同じくらいの調理時間で完成！ 解凍と調理が短時間でできる、ムラのない焼き上がりにも満足！

薄い肉だと仕上がりもすぐ

超ラクウマッ！

仕上がり ◎ 手軽さ ◎

解凍＋調理 フライパンで6分

鶏もも肉：フォークでプスプスせずとも味が十分しみてて美味！

3分でひっくり返すと、裏面はキレイな焼き色に。厚みのある鶏もも肉でも、最初に蒸し焼きにしているのでさほど時間もかからず調理ができた

厚みがあってもキレイに焼ける！

超ラクウマッ！

仕上がり ◎ 手軽さ ◎

解凍＋調理 フライパンで8分

牛バラ肉：3分間蒸し焼きにするだけですぐにほぐれ、キレイな仕上がり

3分蒸し焼きにすると、表面はまだ焼けていない状態。ひっくり返すと、キレイな焼き色がついており、肉がカンタンにほぐれてムラなく焼けた

素早く均一に火が通った

超ラクウマッ！

仕上がり ◎ 手軽さ ◎

解凍＋調理 フライパンで6分

レンジの解凍モード

保存袋の口を開けてレンジへ。解凍モードを使って解凍した

解凍モードで自動解凍

豚ロース肉：薄い肉はムラなく解凍できた！焼き上がりもおいしくて◎

いちばんキレイにレンジで解凍できたのが豚ロース肉。均一にしっかり解凍ができたので、普通の生肉を焼いたような焼き上がりに！

10分待てば全解凍もOK！

ラクウマッ！

仕上がり ◎ 手軽さ ◎

解凍 レンジで10分
調理 フライパンで4分

鶏もも肉：肉の半分が未解凍 解凍ムラのせいで火が入りづらい

厚みがあるせいか、10個の鶏もも肉のうち5個が未解凍。フライパンで焼くと未解凍の部分に焼きムラができて、肉の仕上がりが硬くなった

半分しか解凍できず

まぁまぁ

仕上がり △ 手軽さ ◎

解凍 レンジで11分
調理 フライパンで7分

牛バラ肉：レンジの加熱ムラあり！焼きムラも出て、肉が硬い

パックした肉の薄い部分と厚い部分で解凍に差が。解凍し過ぎて、肉が焼けている部分もあり、フライパンに入れると肉が硬くなってしまった

解凍ムラが最も激しい結果に

まぁまぁ

仕上がり △ 手軽さ ◎

解凍 レンジで7分
調理 フライパンで4分

冷蔵室で解凍

冷凍室から冷蔵室へ移し替え、一晩を想定し8時間解凍

冷蔵室に移し替えて解凍

豚ロース肉：厚みがないロース肉は解凍も焼き上がりも問題なし

厚みがないので、8時間で未解凍の部分なく全解凍できた。解凍ムラがなかったぶん、焼き上がりもムラやパサつきなくキレイに完成！

仕上がりはムラなくいい感じ

まぁまぁ

仕上がり ◎ 手軽さ ○

解凍 冷蔵室で8時間
調理 フライパンで4分

鶏もも肉：未解凍の肉がちらほら火にかけたら焼きムラに

保存袋中央の肉が未解凍。そのままの状態でフライパンに投入すると、未解凍の肉が焼けるまで時間がかかり、肉が硬くなりパサついた

厚みがあると解凍ムラ必至

残念

仕上がり △ 手軽さ ○

解凍 冷蔵室で8時間
調理 フライパンで7分

牛バラ肉：8時間で全解凍OK！焼き上がりは普通

厚みのない牛バラ肉はキレイに全解凍できた。フライパン投入後は生肉を焼くくらいの焼き時間で仕上がるも、フライパン解凍と味は変わらず

薄い肉なら全解凍できる

まぁまぁ

仕上がり ◎ 手軽さ ○

解凍 冷蔵室で8時間
調理 フライパンで4分

肉の下味冷凍 味付け4種

前ページで紹介した下味冷凍の定番4種教えます！

どのお肉でもOK

カンタンな味付けをしておけば、その日の気分に合わせてすばやく調理できる

ごま油の風味でパンチあり！ 中華スープベース

ごま油が香って食欲をそそる下味。炒め物にオススメ。中華スープの素は入れすぎに注意して

中華スープの素 小さじ1/2 ： ごま油 大さじ1 ： 酒 大さじ1

牛バラ肉とニラもやしのコチュジャン炒め



材料（2人分）

下味パック（牛バラ肉300g、中華スープの素小さじ1/2、ごま油、酒各大さじ1）、水大さじ1、ニラ（4〜5cmに切る）3本、もやし1袋、ⓐ（にんにくすりおろししょうがすりおろし各小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、コチュジャン大さじ1/2、砂糖小さじ1）

作り方

1. フライパンに下味冷凍肉と水を入れ、ふたをして蒸し焼きに。
2. 火が通ったら、ニラともやしを加えて炒め、ⓐを入れて混ぜ合わせるようにして炒める。

クリームやトマトと相性抜群 コンソメベース

うまみがギュッとつまったコンソメベースの下味。白ワインがなければ料理酒でもOK

コンソメ 小さじ1 ： オリーブオイル 大さじ1 ： 白ワイン（または酒） 大さじ1

鶏もも肉のクリーム煮



材料（2人分）

下味パック（鶏もも肉300g、顆粒コンソメ小さじ1、オリーブオイル、白ワイン各大さじ1）、水大さじ1、玉ねぎ（薄切り）1/4個、マッシュルーム（半分に切る）1パック、舞茸1パック、生クリーム200ml、顆粒コンソメ、塩こしょう各少々

作り方

1. 下味冷凍肉と水、玉ねぎ、舞茸、マッシュルームをフライパンに入れてふたをして蒸し焼きに。肉は両面に焼き色をつけ、野菜はよく炒める。
2. 生クリームを加えて中火で煮詰め、塩こしょうで味をととのえる。

なじみのある甘辛味！ しょうゆベース

家庭でよく作られる和食の下味。そのまま照り焼きや煮物にしたり、調味料を加えてアレンジしても○

しょうゆ 大さじ1 ： みりん 大さじ1 ： 酒 大さじ1

豚ロースのしょうが焼き



材料（2人分）

下味パック（豚ロース厚切り肉300g、しょうゆ、みりん、酒各大さじ1）、水大さじ1、玉ねぎ（薄切り）1/2個、ⓐ（にんにくすりおろし、しょうがすりおろし各小さじ1、サラダ油小さじ2）、しょうゆ大さじ1/2、はちみつ大さじ1/2

作り方

1. 下味冷凍肉と玉ねぎ、水をフライパンに入れてふたをして蒸し焼きに。裏側も焼いて。
2. ⓐを加えて肉に絡めたら、しょうゆ、はちみつを加えてさらに火にかける。

薄切り豚肉のガーリックトマト煮



材料（2人分）

下味パック（薄切り豚肉300g、塩こうじ大さじ2）、ⓐ（玉ねぎ（薄切り）1/4個、しめじ（石づきを取りほぐす）1パック、にんにく（みじん切り）1カケ、オリーブオイル小さじ2）唐辛子1本 ⓑ（トマト缶1缶、コンソメ小さじ1/2、塩こしょう少々、はちみつ小さじ1）

作り方

1. 下味冷凍肉とⓐをフライパンに入れて火にかけ、ふたをして焼く。
2. 肉に火が通ったら、ⓑも加え、汁けがなくなるまで煮込む。

鶏もも肉の中華甘酢あん



材料（2人分）

下味パック（鶏もも肉300g、塩こうじ大さじ2）、長ねぎ（斜め切り）1/3本、なす（乱切り）2本、パプリカ（乱切り）1/2個、ごま油大さじ1、ⓐ（にんにくすりおろし小さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、酢、砂糖各大さじ1）、片栗粉小さじ1、水小さじ2

作り方

1. 下味冷凍肉、野菜、ごま油をフライパンに入れ、火にかけ、ふたをして焼く。
2. 火が通ったら、ⓐを加えて、ひと炒めし、水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまで炒める。

ジャンルを問わずメニューが作れる塩こうじが便利！

使うときに味を決めるなら

塩こうじ 大さじ2

発酵調味料ならうまみ・柔らかさUP

肉を柔らかくし、うまみ成分を引き出す塩こうじを下味にすれば、どんなメニューにもピッタリのベース肉に。調理時は追加調味料を少なめに

どんなメニューにも合いますよ

料理研究家 酒寄美奈子さん

えびやいかなど
魚介類の下処理を休めルール02

えびの背わたを抜いて、いかのはらわたを取って……毎回やってられない！

えび　たこ　いか

定番魚介類は冷凍シーフードに頼るべし！ 下茹でなしで使えるニッスイは常備必須！

コレして休も！ 超面倒くさい下処理がゼロ！





料理に魚介類を加えるだけで、うまみがグンと増し、見た目もゴージャスに。下処理の手間を考えると、冷凍シーフードミックスが断然便利！

冷凍室に常備しておくのがオススメです

料理研究家 酒寄美奈子さん





ベスト以外は解凍後のボイルが必須！ 粒の大きさ重視なら北島水産がダントツ

評価	メーカー	商品名	購入価格	コメント	見た目	手軽さ	味
C	西友	みなさまのお墨付き シーフードミックス	285円	えびの背わたが残ってうまみもなし	△	△	×
C	岩谷産業	シーフードミックス	398円	うまみゼロ 臭みが残る	△	△	×
B	阪神低温	シーフードミックス	365円	臭みはないがうまみ少なめ	○	△	○
A	トップバリュ	大粒 シーフードミックス	430円	臭みがなく仕上がりふっくら	◎	△	❀
A	北島水産	大粒シーフードミックス	498円	背わた処理済みの大きめのえび入り	❀	△	❀



ニッスイ
ボイル シーフードミックス
【購入価格 450円】

ボイル済みでこのぷりぷり感

見た目	手軽さ	味
❀	❀	❀

A+

いか・たこ・えび入り。粒は小さめだが、ボイル済みだから身が縮むことはない。食感もよく、魚介の味がしっかり感じられた

下茹でさえも不要なのはニッスイだけ！

冷凍シーフードミックス6種の中で、下茹でをする必要がなく、塩水に浸けるだけで使えるのはニッスイのみ。味も見た目も満場一致の高評価で、文句なしのベストです！

コレもアリ 砂抜き不要でおいしすぎる業スーの冷凍あさりも便利！

粒も立派でうれしい！

業務スーパー
殻付あさり（冷凍）
【購入価格 289円】

砂抜きいらずですぐに使えるだけでなく、あさりの味もしっかり感じられるので、ストックしておくと◎

ついでに叶っちゃう 冷凍庫にシーフードミックスがあるだけで料理のバリエUP！

パエリア
魚介をふんだんに使って豪華に

フライパンに材料とシーフードミックスを入れて火にかけるだけ。具沢山なパエリアができあがり！

アヒージョ
えびだけ使うのもアリ

レシピによっては食べたい魚介だけ取り出して使うのもアリ。えびたっぷりのアヒージョも即完成！

ペスカトーレ
あっさりパスタがうまみたっぷりに



いつものトマトパスタにシーフードミックスを加えれば、魚介のうまみが効いたペスカトーレに

海鮮チヂミ
メインおかずにグレードアップ

チヂミのタネにシーフードミックスを混ぜて焼けば、食べ応え満点の豪華な逸品に早変わり

ごはんのたびに 野菜を切るを休める 03ルール

毎回野菜を洗って皮むいて切って……ここまでやったらもうヘトヘト!

大根 玉ねぎ れんこん ほうれん草

よく使うけどひと手間かかる野菜だけ便利サイズで冷凍しとけば平日が激ラクに!

コレして休も! 下ごしらえの面倒度別にストックすれば手間なし!

下ごしらえがめっちゃ面倒!
潔く市販の冷凍野菜に頼る P.39へ
- ささがきごぼう
- さといも、かぼちゃ など

まあまあ面倒!
自家製カット野菜を常備
- 大根
- 玉ねぎのみじん切り など

いくつか下ごしらえが必要な野菜は、切り置き冷凍しておけば安心! よく作る料理に合わせた形に切っておけば、冷凍室から出したらすぐさま使えてなおヨシ!

カンタン
使うときに都度準備でOK
- キャベツ、白菜
- きのこ など

下ごしらえが手間すぎる野菜は、いっそ市販のものに頼ってしまえば気持ちがラクに! まあまあ面倒レベルなら、余力があるタイミングでまとめて切って冷凍。ほぼ下ごしらえのない野菜はその場で準備と、賢く使い分けて





冷凍しとくと便利なうえにチルドよりもいいことある! 料理家もやっているオススメの常備野菜から始めてみて♡

オススメの野菜 / 便利な切り方 / こんないいことも!

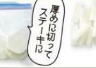
大根



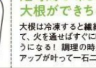
いちょう切り



輪切り



拍子切り



短時間で味しみしみ大根ができちゃう!



大根は冷凍すると繊維が破壊されて、火を通せばすぐに味がしみるようになる! 調理の時短&おいしさアップが叶って一石二鳥♪

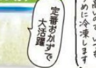
玉ねぎ



うす切り



みじん切り



スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん
「使用頻度が高いので、いつも多めに冷凍します」

時間のかかるあめ色玉ねぎがすぐできる!



玉ねぎも大根同様の理由で、冷凍すると火が通りやすく、弱火でじっくり炒めなければならないあめ色玉ねぎも、5分程度でできちゃう!

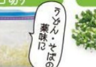
長ねぎ・小ねぎ



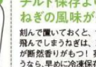
ななめ切り



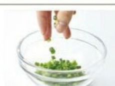
小口切り



小口切り



チルド保存よりねぎの風味が長もち



刻んで置いておくと、すぐに風味が飛んでしまうねぎは、冷凍したほうが断然香りがもつ! 薬味などに使うなら、早めに冷凍保存がオススメ

れんこん



酢水にさらして



酸化&乾燥を防ぐ!
うすめの酢水に1～2分さらし、軽く水気を拭き取ってからフリーザーバッグへ →

いちょう切り



ほうれん草



下茹でして



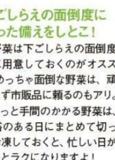
栄養素を保ちやすくする
栄養素を保ち、解凍後にベタッとなるのを防ぐため、10～15秒ほど軽く茹でる →

ざく切り



※全て2～3週間を目安に使い切りましょう

下ごしらえの面倒度に合った備えをしとこ!



料理家 酒寄美奈子さん

野菜は下ごしらえの面倒度別に用意しておくのがオススメ。めっちゃ面倒な野菜は、頑張らず市販品に頼るのもアリ。ちょっと手間のかかる野菜は、余裕のある日にまとめて切って冷凍しておくと、忙しい日がグンとラクになりますよ!



家族は気付いてないけど、正直めちゃくちゃ手間かかってるから！(泣)

かぼちゃ　さといも　揚げなす　ごぼう

下ごしらえがヘビーすぎなシリーズは潔く市販の冷凍カット野菜に頼りましょ！



切りにくい! 時間がかかる! 手が痛い! めっちゃ面倒な下ごしらえは自分でやらなくってイイ!

Point 1 自分でやるよりサイズが均等



好評価なものは、下処理が丁寧にされていて大きさも均等。食べやすく火の通りもムラが出にくいから料理のクオリティもアップ！

Point 2 すぐに加熱調理ができる

凍ったまま加熱できる！

どの野菜もすぐに加熱調理が可能なので、解凍時間がかからず、生野菜と同じように調理できて便利



最近の市販冷凍野菜はクオリティー高め！

自分でやってたら時間も手間もかかりまくりな野菜たちは、市販の冷凍カット野菜で解決！ あまりおいしくないイメージがあるかもしれませんが、最近は料理のプロも認めるほど、生鮮に近い味わいのものも登場しています。一度試してみる価値あり！

切るのも面倒なのに揚げるなんて！

揚げなす



味	食感
✿	✿



業務スーパー
揚げなす乱切り
【購入価格 178円／500g】

冷凍とは思えないジューシーさに感動！ 1個が大きくうまみも感じられる。炒めても身崩れしないのがうれしい

油っぽいものや食感がべしゃっとしたものは低評価 業務スーパーが近くにないならニチレイ一択



味	食感
×	△

Delcy
グリルなす
【購入価格 150円／180g】



味	食感
○	×

トップバリュ
ひとくちサイズで食べやすい 揚げなす
【購入価格 170円／250g】



味	食感
○	○

ニチレイフーズ
そのまま使える揚げてあるカットなす
【購入価格 162円／250g】

毎回硬い皮との格闘がしんどい

かぼちゃ



味	食感
✿	✿



トップバリュ
減の恵み 北海道産 栗かぼちゃ
【購入価格 375円／400g】

パサつきが気になるものが多いなか、甘みが感じられて、皮までしっとりやわらかい！ 唯一生鮮超えのおいしさ

トップバリュ以外は味の薄さやパサつきが目立って生鮮には及ばず



味	食感
△	△

業務スーパー
かぼちゃ
【購入価格 163円／500g】



味	食感
○	△

五十嵐
くりかぼちゃ
【購入価格 312円／500g】



味	食感
○	○

ライフフーズ
ニッポンの旬野菜 黄王かぼちゃ
【購入価格 330円／350g】

洗うの手間だし上手に切れない！

ごぼう



味	食感
○	◎



コープ
国産 ささがきごぼう
【購入価格 298円／200g】

皮付きなので、歯ごたえがしっかり残っていて生鮮に近い食感。ごぼうの風味は弱いが、甘みが感じられる

ごぼう本来のうま味や香りを冷凍で保つのは難しいみたい……



料理研究家
酒寄美奈子さん



味	食感
△	△

トップバリュ
オーガニック ささがきごぼう
【購入価格 170円／150g】



味	食感
△	○

業務スーパー
ごぼうにんじんミックス
【購入価格 170円／500g】

皮むきしにくいし手がかゆくなる

さといも



味	食感
◎	◎



トップバリュ
なめらかな食感 さといも
【購入価格 203円／280g】

個体差がなくどれもキレイに処理されている。パッケージどおりのなめらかな食感で食べやすく、味わいも均一

大きさにバラつきがあったり、さといものねっとり感がもの足りずあと一歩



味	食感
○	○

コープ
さといも
【購入価格 306円／300g】



味	食感
○	○

セブンプレミアム
乱切りさといも
【購入価格 213円／200g】



味	食感
○	○

みなさまのお墨付き
さといも
【購入価格 204円／250g】

今日から ゆるっと 休める 家ごはん研究会

でも、そのためだけにプロセッサーを買うのもなぁ(悩)

みじん切り 泡立て おろし

下ごしらえが即できて脱ヘトヘト!!







レコルト

カプセルカッターボンヌ RCP-3

【購入価格 7150円】

SPEC 幅12.4×奥行11.7×高さ23.4（cm）

お手入れ	使いやすさ	汎用性	みじん切り
◎	✿	✿	✿









**みじん切りだけじゃない!
1台で何役もこなす優れもの発見**

下ごしらえでも、特に面倒くさいみじん切り。「万能プロセッサー」を使えばみじん切りはもちろん、大根おろしや泡立てだって即完了。なかでもレコルトは仕上がりが美しく、切る・刻む以外の＋αの機能もたっぷり！毎日の下ごしらえが数秒で済んじゃいます。



使い方はカンタン、上からプッシュボタンを押すだけ。音も振動も少なめなのもうれしいポイント



4枚刃のメインブレード1つで野菜や氷を「切る」、肉の「ミンチ」、液体を「混ぜる」ができちゃう

ついでに叶っちゃう

台所に置きっぱなしでもジャマにならないサイズ感



2Lペットボトルくらいの横幅で、キッチンのちょっとしたスペースに置けるコンパクトさ！



コレして休も!

切る、ミンチ、混ぜるはもちろん、＋αの機能を備えているから大助かり!

フード
プロセッサーの基本機能

切る

ミンチ

混ぜる

＋

その他の面倒な下ごしらえもこなしてくれる!

おろす

大根おろしがあっという間

泡立て

生クリームも押すだけで完成!



スーパーエコごはん研究家
桃世真弓さん

便利そうなイメージがあるフードプロセッサー。でも、わざわざ買うほど使用頻度が高くないかも……と諦めているなら万能プロセッサーを検討してみては？「切る」「ミンチ」「混ぜる」の3つの機能はもちろん、万能プロセッサーならさらに「おろす」「泡立てる」までできちゃう！ 1台あると毎日の調理がぐ～んとラクに

野菜の面倒な みじん切りを休めるルール 05

時間かかるし、飛び散るし、正直嫌いなみじん切り……

レコルト “万能プロセッサー”なら

5秒できれいなみじん切り完成！ 泡立て＆おろし機能も充実
レコルトは汎用性と使いやすさ、すべてにおいて優秀でした

お手入れ



カップの底の立ち上がりがカーブしているので、汚れがこびり付いていてもスポンジでサッと拭き取りやすく、清潔をキープできる

使いやすさ



操作は上部のボタンを片手でプッシュするだけ！ 振動も少ないので、両手でしっかり本体を押さえなくても安心

汎用性



氷も砕くパワフルなメインブレードに加え、おろしプレートと泡立てプレートが付属され、汎用性の高さもお見事！

みじん切り



あっという間に大きさが揃ったみじん切りに！ その間わずか5秒。玉ねぎがつぶれることなく、水分の出方も少なかった

製品名


A+
機能豊富で仕上がりも完ペキ！
レコルト
カプセルカッター ボンヌ RCP-3
【購入価格 7150円】
SPEC 幅12.4×奥行11.7×高さ23.4（cm）



カップのフタにパッキンが付いていないので、取り外して洗う手間ナシ。カップも幅広で手を入れて洗いやすい



中のバスケットに野菜を入れてフタをしたら本体をのせて上から片手で押すだけ。稼働中の音も振動も少ない



下のカップでお好み焼きの生地を作り、上からバスケットでキャベツを刻めば、1台でお好み焼きのタネを作ることができる



切った具材をバスケットの穴から落とすので、均一に切れる。手で切ったかのような角の立った仕上がりは4製品中トップ！


A
仕上がりの美しさを求めるならコレ！
フィリップス
マルチチョッパー HR2507／05
【購入価格 7500円】
SPEC 幅13.5×奥行13.5×高さ26.5（cm）



4製品中唯一のステンレス製。軽くて丈夫なうえにニオイや傷が付きにくく、肉などの脂汚れもすっきり落としやすい



安全装置ボタンを押しながら、本体上部のメインスイッチを押さなければならないので、両手でしか操作できず手が疲れちゃう



おろしプレートと泡立てプレートが付いて機能充実。おろしプレートは「粗め」と「細かめ」で使い分けられるリバーシブルで便利



他製品と同じく5秒回すと、玉ねぎがおろし状態に。2秒で試すと、今度は大きさがバラバラの仕上がりになってしまって残念


B
機能は豊富だけどみじん切りは苦手
テスコム
フードプロセッサー TK2000
【購入価格 4830円】
SPEC 幅15.9×奥行15.9×高さ21.0（cm）



フタに凹凸が多いので毎回洗うのが面倒くさい。凹凸のすきまに汚れが溜まったときは、丁寧洗いが必要に



カップを本体にセットするときに突起の差し込みが必要で、慣れていないと取り付けに迷う。コツと力が必要で使いづらい



LOW&HIスイッチで機能を使い分け。LOWではみじん切り、HIではペーストができる。別売りプレートでおろしが作れる



5秒回すと、一部は細かく刻めたけど、大きくかたまりで残ったものが目立った。みじん切りとは言い難い仕上がりにがっかり



C
仕上がりにムラあり機能も少なめ
クイジナート
ミニプレップ プロセッサー 0.5L DLC-1JW
【購入価格 6982円】
（別売り[おろしディスク／食材押さえ] 1091円）
SPEC 幅11.0×奥行15.0×高さ20.0（cm）



メインを作ったと思ったら、次は副菜、更にあと一品ってもう疲れた……

毎日頑張って イマイチ使えてない オーブンやレンジにうまーく頼って何品もつくる手間から脱却しちゃお！





ごはんのたびに何品も作るを休め ルール01

1回の食事にいったいいくつおかずを作るの……

冬の鍋に匹敵する救世主発見！

今日の料理は 切ってのせるだけ "オーブン焼き"で完了！

コレして休も！ 1品で大満足の"オーブン焼き"がラクでウマイ！

Point 2 食材をのせたらスイッチを押して放置するだけ

天板に食材を並べたら、200℃に熱したオーブンで40～50分ほど焼くだけ。ボタンをひとつで完成するので調理の手間を大幅にスキップできちゃう！

コンロを使う必要がなくラクチン♪ 料理研究家 酒寄美奈子さん

Point 1 野菜も肉・魚ものせればおかずはコレ1つで十分！

ほかのおかず不要です！

オーブン焼きは肉に野菜、好きな食材をたっぷり入れられる。コレ1つで満足度も食べごたえも十分で、さらに栄養も満点！

面倒な調理が1品ですんじゃう！

メインに副菜……数品作るのって大変！ そんなとき「オーブン焼き」ならコレ1つで大満足の食卓に！ オーブンにお任せだから、コンロの前で見張らなくてOK。肉と野菜を切ってのせるだけだから超ラクチンです。

お家にある具材を切って並べたら、あとはオーブンにお任せ！

お好みの食材と味付けで気軽に試してみて！ 料理研究家 酒寄美奈子さん

Step 1 具材を切る
まずは食材をそれぞれ同じくらいの一口大のサイズにカット

Step 2 天板に並べる
火が通ると具材が縮むので、なるべくギュッと寄せるのがコツ

Step 3 味をつける
味付けはお好みで！ 焼肉のタレなど残り物を活用するのもアリ

Step 4 オーブンへGO！
オーブンに入れたら放置。休んだり、ほかの家事をする時間に！

のせるだけで超豪華！ 余った焼肉のタレやミートソースをかけても◎！

オーブン焼き肉



牛肉たっぷりでごちそう感満点

材料：牛肉、玉ねぎ、人参、ニラ、白菜、なす、ピーマン、落とし卵、焼肉のタレ

チキンのミートソース焼き



ピザっぽい味で子どもが大喜び

材料：鶏肉、ソーセージ、じゃがいも、かぼちゃ、パプリカ、ミートソース、チーズ

えびのみそマヨ焼き



みそマヨとえびがバツグンの相性

材料：えび、アボカド、キャベツ、レモン、椎茸、エリンギ、みそ、マヨネーズ、みりん



鍋って最高にラクでおいしいけど、寄せ鍋ばっかりで飽きてきた……

つゆも具材も 鍋はもっと自由になっていいんです!

つゆに合った 食材レールさえ守ればアレンジ自在♡

コレして休も! 「鍋の具っぽい」食材じゃなくてもおいしくできる!



寄せ鍋風ではついついマンネリ化してしまうので、鍋っぽくない食材にあえて挑戦。つゆと食材をチェンジすれば飽きずにラクうま鍋が食べられちゃう!

相性◎の「食材レール」を意識するだけ

鍋はおいしくて1品ですむからラクチン。でも何となく作ると変わりばえしない料理でもあります。そこで普段使わないような食材で脱マンネリ! 一見意外な食材も実は鍋に合うんです。和、洋、中それぞれの「食材レール」を意識すれば鍋に頼りきれます!



具材は和・洋・中の食材レールに合わせて選べば失敗なし!

	中 例えば 中華スープベース	洋 例えば クラムチャウダーベース	和 例えば みそ豆乳ベース
メイン食材	肉・魚などのメイン食材は、どのジャンルに何を合わせてもOK!		
ポイント食材	豆もやし / えのきだけ、きくらげ、ザーサイ　など	ズッキーニ / パプリカ / マッシュルーム / トマト、アボカド、じゃがいも　など	れんこん / しめじ、ねりもの、おくら　など
カサ増し食材	チンゲン菜 / 小松菜、ほうれん草、豆苗　など	キャベツ / レタス、ブロッコリー、カリフラワー　など	水菜 / 春菊 / 大根、菜の花、冬瓜　など
トッピング	とろろ / 明太子 / パリパリ麺 / 高菜、ごま油、ラー油　など	トースト / 黒こしょう / オニオンフライ / 粉チーズ、バター、レモン　など	焼きもち / 焼き油揚げ / みょうが、海苔、ゆず　など
アレンジ鍋	とろろ明太子鍋  明太子が効いたふわふわ鍋 中華スープの素は鶏ガラスープの素でもOK。明太子&とろろコンビをトッピングすれば、ふわふわ食感で飽きのこない鍋が完成。市販のパリパリ麺がいいアクセントに!	クリームスープ鍋  缶詰のスープでできる簡単鍋 洋風食材を揃えればいつもの鍋を一気にイメチェンできる! ズッキーニやパプリカはクリーミーなスープとも相性◎。サクサクトーストをプラスすれば見た目もより華やかに	みそ豆乳鍋  冬に余るもち去トッピングに! いつもの和風鍋も、みそと豆乳のスープ、一見意外なれんこんで激変。焼き油揚げやもちを添えることで、香りも食感も楽しい鍋に! 油揚げはカリカリになるまで焼くのがポイント

※表中の（赤・橙・緑の枠）で表記した食材を写真の鍋で使用しています

副菜作りに
手間ヒマかけるを休めルール 03

超便利な調理袋

メインとは別に副菜を何品も茹でたり焼いたりしたくない……

アイラップに食材を切って入れるだけ! 2品同時レンチンで副菜が瞬殺っ!!

コレして休も!

メインを作ってる間にレンジで副菜2品が一気に完成!

アイラップ×レンジでOK

副菜を作るのにわざわざ火を使いたくない。アイラップとレンジに任せよ!

アイラップのココがスゴイ!

①レンチンできる!
アイラップはレンジ加熱OKのポリ袋。耐熱温度120℃なのでレンジのほかに湯せん調理にも使える

②セミ真空で味しみ
口をねじって袋の下に入れてレンチンすれば、セミ真空状態に。食材に熱が入りやすく、味がしみしみに!

③洗い物ゼロ!
袋の中で調理が完結するので、余計な洗い物が出ない。1枚約3円程度だから、気軽に使い捨てできちゃう

プロも編集部も愛用してます!

岩谷マテリアル
アイラップ
【購入価格 192円】



ちょっ早! 3分コンビ 小松菜×かぶ



❷かぶの梅かつお

材料
かぶ……1個　みりん……小さじ1
梅肉……1個分　かつお節……少々

作り方
①かぶは葉を取り、実を6等分に切る。葉は1cm幅に切ってアイラップに入れ口をねじる。
②耐熱皿に両方の袋を並べおき、レンジに3分かける。
③梅肉とみりんを入れて袋の中で和え、最後にかつお節をかける。

❶小松菜のなめたけ和え

材料
小松菜……1束　白ごま……少々
なめたけ……適宜

作り方
①小松菜をよく洗ったら根元を切り落とし、4cm幅に切ってアイラップに入れ口をねじる。
②耐熱皿に両方の袋を並べ置き、レンジに3分かける。
③小松菜の水気をしぼり、なめたけと和え、白ごまをふる。

人気根菜! 4分コンビ にんじん×れんこん



❷れんこんタラマヨ

材料
れんこん……1節　マヨネーズ……大さじ2
明太子……1腹

作り方
①れんこんは皮をむきうす切りにして、水で洗う。水分を拭き取ってアイラップに入れ口をねじる。
②耐熱皿に並べおき、レンジに3~4分かける。
③マヨネーズと皮を取り除いた明太子を入れ、よく袋の中で混ぜ合わせる。

❶人参マリネ

材料
人参……1本　塩……2つまみ　砂糖……小さじ2
酢…大さじ1　オリーブオイル…小さじ1　こしょう…少々

作り方
①人参は皮をむき細切りにしてアイラップに入れ口をねじる。
②耐熱皿に並べおき、レンジに3~4分かける。
③塩、砂糖、酢、オイル、こしょうの順で混ぜ、お好みで黒こしょうで味を調える。

子どもウケ◎ 5分コンビ かぼちゃ×なす



❷なすの天ぷら風

材料
なす……2本　天かす……適宜
めんつゆ……適宜

作り方
①なすは乱切りにしてアイラップに入れ口をねじる。
②耐熱皿に袋を並べ入れ、レンジに4~5分かける。
③めんつゆをかけて天かすをのせる。お好みでねぎや七味をかける。

❶かぼちゃサラダ

材料
かぼちゃ……1/8個　塩こしょう……少々
マヨネーズ……大さじ2

作り方
①かぼちゃは種と皮の半分を取り除き、小さめの一口大に切ってアイラップに入れ口をねじる。
②耐熱皿に袋を並べ入れ、レンジに4~5分かける。
③袋の中にマヨネーズを加えもみまぜる。塩こしょうで味を調え、お好みでナッツやレーズンをかける。

調味料いっぱい
面倒な味つけを休めルール04

豆板醤に甜麺醤、片栗粉……アレコレ出して計量するの面倒！

おかずの素に頼れば1発で味が決まる！

とくに調味が面倒な麻婆豆腐は

丸美屋なら豆腐1つで本格お店味！

コレして休も！
色んな調味料を使わなくてもおかずの素1つで完了！

Point 1 いくつも調味料を合わせなくてイイ！



おかずの素は本格調味料入り！ わざわざ買ったり、計量も不要でラク

Point 2 失敗なしでカンタンに味が決まる



自分で味付けするより迷わないので安心感があります

料理研究家
酒寄美奈子さん

必要な食材を用意すれば、おかずの素だけでハイレベルな一皿に！



高級感ある味と粒の大きいひき肉に感動！

A+

大人も満足の中華が即完成！

おかずの素を使えば調味の手間なく本格的な味を楽しめます。なかでも丸美屋はコク深い味わいで、お肉も大きいのがうれしい！ 大人も納得の感動中華です。

別添えの花椒を入れると高級感UP



料理研究家
酒寄美奈子さん



丸美屋
贅を味わう 麻婆豆腐の素
【購入価格 228円】

味	ボリューム
◎	◎

コレもアリ
余りがちな白菜を大量消費できるとろみ系おかずの素も強い味方！



白菜と豚バラだけで立派なメインに！

にんじん・きくらげなど具沢山！

A

丸美屋
八宝菜の素
【購入価格 158円】

味	ボリューム
◎	◎



キッコーマン
うちのごはん 白菜のうま煮
【購入価格 188円】

味	ボリューム
△	△

ちょっと甘めの味で副菜向け

C





AJINOMOTO
クックドゥ 豚バラ白菜
【購入価格 138円】

味	ボリューム
○	○

しょうがが効いたやさしい仕上がり

B

鍋をすることが多い今の季節は、白菜が余りがち。そこでオススメが白菜を使いきれるおかずの素。3製品試したところ、具沢山でごはんが進む味わいの丸美屋が高評価に。とろみ系おかずは食べごたえ満点なのでぜひ活用して！

もう1つの丸美屋は、本格さは劣るけど子どもが好きな甘めの味付け！



B

ひき肉入りで135円でも

味	ボリューム
○	○

甘めの味付けで子ども向け。休日の昼ごはん用などに買っておくと便利

みなさまのお墨付き
麻婆豆腐の素
【購入価格 135円】



A

定番の濃厚さでみんな大喜び

味	ボリューム
◎	○

辛さより甘さが際立った、子どもも食べやすい味。ひき肉もたっぷり！

丸美屋
麻婆豆腐の素
【購入価格 168円】



C

辛さはあるが深みがない

味	ボリューム
△	○

ちょっとあっさりした印象。ピリ辛だけどコクと深みが物足りない

中村屋
本格四川 麻婆豆腐
【購入価格 188円】



B

大人向けのピリ辛味！

味	ボリューム
○	○

和風な仕上がりで味噌のコクが強い。豆板醤とラー油が効きしっかり辛い

AJINOMOTO
クックドゥ 赤麻婆豆腐
【購入価格 198円】

今日からゆるっと休める家ごはん研究会



からあげは家族が喜ぶけど、大量の油で揚げるのが大変……

揚げないからあげ粉なら焼くだけでOK

本物のからあげに劣らずウマイのはヒガシマル!

コレして休も! 揚げなくてもフライパンでからあげ風が作れちゃう!

Point 1 大量の油を使わなくても焼くだけでからあげ完成!



揚げないからあげ粉は名前の通り揚げずにフライパンで焼けばOK。少しの油で作れるので面倒な油の処理もなくなる

Point 2 袋で揉み込むだけだから調味料の準備も要らない!



下準備はお肉にからあげ粉をまぶして揉み込むだけ。袋に入れて調理しちゃえば調味料の準備も洗い物もゼロ!



なみなみの油で揚げる手間ナシなのに大満足

みんな大好きなからあげだけど、揚げるのも油の処理も正直大変。そこで使いたいのが「揚げないからあげ粉」! ヒガシマル醤油は衣のサクサク感とジューシーな仕上がりがからあげそのもの。本当に揚げてないの? とプロも驚いた一品は試す価値大アリです。



ヒガシマル醤油
カリッとジューシー!! 揚げずにからあげ
【購入価格 149円】

味	揚げ物感
◎(花)	◎

A+



料理研究家 酒寄美奈子さん
「揚げてないからヘルシーでからあげの満足感はそのまま」

＼衣がしっかり香ばしい／
焙煎米使用の衣が香ばしい
揚げてないのにサクサク食感!
米を使った衣で、揚げてなくても香ばしく、塩気もほどよい

＼お肉がやわらか!／
やわらかく仕上がる!
からあげらしいジューシーさ!
ジューシーな仕上がりでパサつきもない。お肉に付いた味も◎

コレもアリ からあげ以外の揚げないシリーズでは手羽焼がスパイシーで美味!



A



ヒガシマル醤油
パリッとスパイシー!! 揚げずに手羽焼
【購入価格 154円】

味	揚げ物感
◎(花)	○

クセになる手羽先も油をいっぱい使って揚げなくていいナリ♪

ヒガシマル醤油
サクッとジューシー!! 揚げずにとんカツ
【購入価格 154円】

味	揚げ物感
◎	△



B

からあげ以外のものもテストしたところ、味付けが絶妙だったのが「手羽焼」。スパイシーな濃い味で手が止まらなくなるおいしさ! 揚げずにこれが作れるのはうれしい。「とんカツ」は軽い仕上がりだけれど味の完成度が高い

甘酢付きのセブンは濃い味好きにオススメ!

揚げ物感 △



レンチンで完結はうれしいけれど、少しベタッとしたのが惜しい!

昭和産業
レンジでチンするから揚げ粉
【購入価格 173円】

味
○

C

揚げ物感 ◎



ごまで香ばしさを演出! 揚げた雰囲気もしっかり出ている

セブンプレミアム
揚げずにサクサク鶏唐風甘辛だれ
【購入価格 149円】

味
◎

A

揚げ物の
衣をつける を休め 05ルール

小麦粉、卵、パン粉って……衣つけるの面倒くさすぎでしょ！

お弁当や晩ごはんで大活躍の

コロッケは冷凍に頼るが正解！ ニチレイのホクホク感がたまらん♡

コレして休も！ 子どもの大好きなコロッケ、中身も衣も作るのやめよ！





料理研究家 酒寄美奈子さん

揚げ物のもうひとつの壁、衣つけ。「冷凍」に頼れば全部の工程をカット！ 揚げるだけですぐ完成



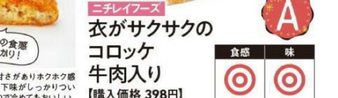






お弁当用にも重宝するホクホクのコロッケ

大人も子どもも大好きなコロッケは、揚げるだけの「冷凍」を使って衣をつける手間なく食卓に！ ニチレイはじゃがいもの甘みを感じられて6製品のなかで完成度No.1。アレンジもしやすくお弁当用にもぴったりです！



自然な甘さがありホクホク感も高い。下味がしっかりついているので冷めてもおいしい

A

ニチレイフーズ
衣がサクサクのコロッケ 牛肉入り
【購入価格 398円】

食感	味
◎	◎

残念…これは休まらない 人気揚げ物代表のエビフライは一見豪華だけどほとんど衣で残念



C

業務スーパー
サクッとえびフライ
【購入価格 356円】

味	身の大きさ
△	○



C

セブンプレミアム
バナメイエビ使用 海老フライ
【購入価格 429円】

味	身の大きさ
○	△



C

業務スーパー
サクッとプリプリ!! えびフライ
【購入価格 321円】

味	身の大きさ
△	△





C

タイランドフィッシャリージャパン
エビフライ
【購入価格 597円】

味	身の大きさ
△	△

人気揚げ物の代表、冷凍えびフライも一斉テスト。パッと見の豪華さに感動したものの、試してみると、衣の厚さ&えびの身の細さにがっかり。コスパ◎で便利なのでお弁当などに活用するのはアリだけど、晩ごはんには物足りない

ほかのコロッケはジャガイモ感弱め！ クリーム系もいまひとつ



C

業務スーパー
牛すじ入り ちょっと大きめ コロッケ
【購入価格 289円】



食感	味
○	△



B

トップバリュ
男爵コロッケ
【購入価格 194円】



食感	味
○	○



B

セブンプレミアム
濃厚な風味とコクのクリームコロッケ(かに入り)
【購入価格 537円】



食感	味
○	○



料理研究家 酒寄美奈子さん



C

ニッスイ
クリームコロッケ(かに入り)
【購入価格 398円】

食感	味
△	△

お肉の味は正直しません！

C

業務スーパー
業務用ミートコロッケ
【購入価格 194円】

食感	味
△	○

今日から ゆるっと 休める 家ごはん研究会

朝からごはん&おかずを何品も作るなんてムリ〜!!

ホットサンドメーカーなら挟むだけで朝ごはんができちゃいます!

コレして休も!

忙しい朝は何品も作らずホットサンドメーカーに頼ろ!

Point 1 ホットサンドだけで朝ごはんが完結しちゃう



パンに食材をサンドしたら、ぎゅっと挟んで、タイマーをかければあとはでき上がりを待つのみ。おいしい朝ごはんが手軽に作れます

Point 2 昨日のおかずを再利用できて手間なし



残り物のおかずも、パンに挟んでホットサンドメーカーへ。あっという間にボリューミーで熱々のおいしいごはんになっちゃいます!



タイマー付きのBRUNOはダントツの使いやすさです

ホットサンドメーカーがあれば、残り物や冷蔵庫にある食材をパンに挟んで焼くだけで朝ごはんや軽食、スイーツが完成。5台をテストした結果、唯一タイマー付きのBRUNOが非常に便利&焼きも上手で優秀でした!

ホットサンドのアレンジレシピ紹介しちゃいます!

タイマーがあるから目を放せる



タイマーをセットし、焼き上がるとチンッと音で知らせてくれる

サクッとおいしい焼き目もキレイ!



おしゃれな焼き目が全体について、サクサクりおいしく焼けた



BRUNO
ホットサンドメーカー ダブル レッド
【購入価格 9900円】

焼き上がり	使いやすさ	お手入れ
◎	◎	◎

*別売りオプションプレート ワッフルプレート【購入価格2200円】

焼き上がりの食感はBRUNOとVitantonioが優秀! スイッチの有無でも差が出た!



ニトリ
ワイドホットサンドメーカー (コロラン TK-2927S)
【購入価格 3045円】

お手入れ	使いやすさ	焼き上がり
○	△	△

全体にムラなく焼き目が付き、プレスは弱めでホットサンドというよりトーストのような食感になった



ラドンナ
Toffy ホットサンドメーカー K-HS1-AW
【購入価格 4400円】

お手入れ	使いやすさ	焼き上がり
△	○	◎

スイッチがないのが不便だが、全体はふんわりとした印象の焼き上がりでおいしくできた



アイリスオーヤマ
マルチサンドメーカー PMS-704P-W
【購入価格 3980円】

お手入れ	使いやすさ	焼き上がり
◎	○	○

プレートが小さめなので、サンドするとき少々コツが必要。焼き上がりは普通で耳は若干硬め



Vitantonio
ワッフル&ホットサンドベーカー VWH-200-W
【購入価格 1万1000円】

使いやすさ	お手入れ	焼き上がり
◎	◎	◎

周囲がしっかりとプレスされ、表面や耳はカリカリ。中央はふわっとしていてたくさん具を入れられる

朝ごはんのために何品も作るを休める06ルール

ヤバっ!!(汗)寝坊しちゃって料理する時間が全然ない!!

大丈夫!

BRUNOのホットサンド

昨晩の残り物おかずが、アツウマなメインに大変身!

クリーミーな風味が子どもにも人気!

クリームシチューのクロックムッシュ

材料(2人分)

・食パン(8枚切り)……4枚
・ハム……2枚
・シチュー(またはグラタン)……カレースプーン約4杯
・スライスチーズ……2枚
・サラダ油……適量

作り方

1 食パン1枚の上にハム1枚をのせ、その上にシチュー(またはグラタン)をカレースプーンに少なめで2杯のせる。スライスチーズ1枚と食パン1枚をのせてサンドする。これを2つ作る。
2 ホットサンドメーカーを約2分予熱したら、両側のプレートに少量のサラダ油を塗り、1をのせて約6分焼く。
3 焼き上がりをお好みで斜め半分にカットして皿に盛り付ける。

ホットサンドメーカーは汎用性が高い魔法の家電です!

スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

Point シチューはハムの内側に少量!

シチュー(またはグラタン)はフチまでのせず、ハムの内側からはみ出さないように! 入れすぎると吹きこぼれの原因になります

筑前煮の焼きおにぎらず

材料(2人分)

・筑前煮……お好みで適量
・マヨネーズ……約大さじ1
・ごはん……軽く1膳分
・ごま油……少々
・おにぎり用海苔……2枚

作り方

1 筑前煮とマヨネーズをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
2 ホットサンドメーカーを2分予熱し、両側のプレートに少量のごま油を塗る。
3 2の中央にそれぞれ海苔を置き、その上にごはん→筑前煮→ごはんの順にのせ、海苔を折り曲げておにぎり風に形作る。
4 軽くごま油をたらして、約8分焼く。

照りマヨ風味で筑前煮のゴロゴロ食感が新鮮!

Point マヨネーズと和える

筑前煮とマヨネーズをスプーンでよく混ぜる。筑前煮の塩加減次第で、ごはんに塩をふってもOK

オムナポリタン

材料(2人分)

・ナポリタン……1人前
・卵……2個
・サラダ油……適量
・ピザ用チーズ……ひとつまみ
・ドライパセリ……お好みで用意

作り方

1 ナポリタンと卵をボウルに入れ、よく混ぜる。
2 ホットサンドメーカーを2分予熱したら、両側のプレートに少量のサラダ油を塗り1を少量ずつのせる。
3 2にチーズをのせ、さらに残ったパスタを半量ずつのせ、卵液も半量ずつ流し入れ約4分焼く。
4 焼き上がったら半分にカットし、お好みでドライパセリをふる。

サッと食べれて食べこぼしにくい!

Point しっかり卵をからめる

卵はよくかき混ぜてパスタ全体になじませる

ティータイムにカフェ風スイーツだってお任せあれ!

香ばしい甘さがたまりません!

フレンチトースト

材料(2人分)

・食パン(6枚切り)……1枚
・卵……1個
・牛乳……100ml
・フルーツ(りんご・バナナなど)…お好みで適量
・バター……少々
・グラニュー糖……大さじ1
・そのまましぼれるホイップクリーム……少々
・いちご、ミント……お好みで適量
・粉砂糖……少量

作り方

1 パンを1/4にカットし、卵と牛乳、グラニュー糖をまぜた液を絡めて数分浸す。
2 フルーツを一口大にカットする。
3 ホットプレートを2分予熱し、プレートに薄くバターを塗って1と2を重ならないように並べる。さらに上から少量のバターをのせて約6分焼く。
4 焼き上がったら皿に盛り、粉砂糖やホイップクリーム、お好みでいちごやミントを飾る。仕上げにお好みで粉砂糖をふりかける。

Point パンとフルーツを隣に並べる

隙間がないぐらいにパンとフルーツをプレートに並べて焼くと上手に仕上がる

アップルパイ

材料(2人分)

・りんご……1/2個
・冷凍パイシート……2枚
・グラニュー糖……大さじ1/2
・シナモン……好みで少量
・粉砂糖……好みで少量

作り方

1 りんごは芯を取り1/4個×2個にし、それぞれ3mm厚程度にスライスする。
2 ホットサンドメーカーを2分予熱し、両側のプレートに、冷凍パイシート→1のりんごをのせる。
3 2にグラニュー糖とシナモンをふりかけ約15～20分焼く(りんごの水分量によって調整)。仕上げにお好みで粉砂糖をふりかける。

お好みでアイスクリームを添えてもおいしい

Point りんごはずらしてセット!

スライスしたりんごは少しずらしてパイにのせると、仕上がりがキレイにできる

今日からゆるっと休める家ごはん研究会

良いも悪いも試してみた！

ほったらかし調理家電の代名詞 は（本当に）私たちを休ませてくれるの？ 働くママのホットクック体験日記

食材と調味料を入れたあとはモードをセットしてスイッチオン！ そんな魔法みたいなホットクック。憧れるけどちょっとお高いのがネック……。本当にラクでおいしくできるのか？ ママライターが実際に使ってみました。

イラスト／寺崎 愛　取材・執筆／三橋利江、編集部

12月9日（水） 1日目

我が家に噂のアレが届いた。まず大きさに驚き!!
試しに作ったカレーはまずまず上出来!!

レンジ上に炊飯器と並べての設置は断念 電源のある調理台にギリギリ設置

フタを開けるとキッチンホルダーにくっつきそう

レンジ上には置けない幅広型

25cm

思ったよりも大きくて設置場所を変更！

本企画ではレンタルサイトで、ホットクック をお試し。思っていたよりサイズが大きく、レンジ上に置くのを断念して電源が近い調理台に設置した。無線LANの設定は接続までに手間がかかったがなんとか完了。カレーは家族も大喜び♪

調理台に置くのはジャマかと思いきや カットした野菜を放り込めて◎

ホットクックで作った今日のメニュー

夜 チキンの無水カレー

調理時間	帰宅後85分
満足度	◎

ほっとくSTEP

1. 具材とルーを釜に投入！ — 公式HPのレシピに合わせて無水カレーに挑戦。野菜を切ってルーと一緒に鍋に投入
2. 水を少し足すとちょうどよかった — モードを選んでスタートしてから65分後、出来上がりは声でお知らせしてくれました！
3. 手料理と遜色なしの味 — ご飯にルーをかけて完成！ ホットクックでも手料理と変わらないおいしさに感激！

12月10日（木） 2日目

今日は鶏肉でチャーシュー作りにチャレンジ！
レシピのもも肉をむね肉に変えたら煮込みきれず（泣）

ホットクックで作った今日のメニュー

夜 鶏チャーシュー → 急きょフライパンで焼き魚

調理時間	帰宅後45分
満足度	△

レシピどおりじゃないと失敗することも……

ほっとくSTEP

1. 仕込みはめちゃ簡単！ — 本来、鶏もも肉1枚のところ、鶏むね肉2枚に肉を増量して調理スタート！待つこと5分
2. もう少し追加で加熱が必要 — ひっくり返したら肉が重なっているところがまだ生煮えだったので、追い炊き10分
3. 完成するも味が薄め — 鍋の中で20分放置。火は通ったけれど、食べてみるとあまり味が染みてないのが残念！
4. 鶏むね肉はパサパサに — 盛り付けたけれど納得いかず、だし汁に戻し入れ、一晩おくことに。本日の夕飯は急遽、焼き魚に変更。翌日、食べたらおいしかった

コレは休めん…… フタ部分のパーツを洗うのが少しメンドウ……

着脱は簡単！ でも形は複雑

ホットクックの特徴は、フタ裏の混ぜ技ユニット。自動で混ぜてくれて便利だけれど、お手入れはやや面倒

レシピをアレンジしたら、少々失敗！

2日目は、鶏チャーシューに挑戦！ 公式HPのレシピでは鶏もも肉を使っていたが、安価な鶏むね肉を使うことに。昨日と違って具材が少なくて、下ごしらえがラク！ でも肉の量を変えたら設定時間では足りない事態に……。

*調理時間は仕込み時間+ホットクック稼働時間の合計です



シャープ
ヘルシオ ホットクック KN-HW24F
【実勢価格 5万9800円】
容量 2.4L
量の目安 2～6人分
(無水カレーを自動調理できる目安量)

LDK読者も興味津々の調理家電！

電気圧力鍋とちょっと違う
煮る・炒める・焼く全部できる調理鍋
材料入れてボタンを押したら調理してくれる！


液晶モニターと声でお知らせ


食材を切って入れるだけ！
必要な具材と調味料を放り込み、料理の下準備は完了！

本格的な料理が全自動でできる！
かきまぜも火加減調整も全部お任せでOK！ほったらかしなのに、丁寧に調理した味に仕上げてくれると話題です。

使ってみた人

ママライター E子さん
都内在住。夫は単身赴任中。中1(女)と小1(男)を育てるワーキングマザー

12月11日(金)
3日目 在宅ワークでヘトヘト……中1の娘に調理をお願い。ママのハンバーグより大好評で内心複雑……!!

ホットクックで作った今日のメニュー
夜 まるごとミートローフバーグ
調理時間 娘の仕込みで60分 満足度 ◎
デザート スポンジケーキ

ほっとくSTEP



1 公式HPのレシピどおりにタネを作り、ソースの材料を入れてスイッチオン！



2 大きなハンバーグをそのままいったん皿へ。すでにソースの味が濃厚でおいしい！



3 切り分けるので、盛り付けがうまくいかず見た目は少しわびしいが、舌は大満足！！

これは休める
操作を覚えたら家族に調理を任せられる！


何も教えていないないのに手探りでピコピコ操作……さすがのZ世代！と感心

調理担当・娘のコメント
スポンジケーキにも挑戦して、レシピどおりに焼いたらふんわり厚みが出た！操作を覚えたら簡単♪



ママ顔負けの絶品料理ができた！
今日は忙しいので中1の娘が晩ごはんを担当。仕込みに20分かかったけれど、そのあとはスタートして放置で、30分で完成。家族一同、感動の味に。いつもの肉、いつもより少ない調味料なのに、おいしいのが不思議！

12月13日(日)
5日目 オージービーフの臭みは残ったけど柔らかくなってソースが絶品

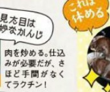
ホットクックで作った今日のメニュー
夜 牛肉の赤ワイン煮
調理時間 帰宅後125分 満足度 ○
おやつ カップケーキ

ほっとくSTEP


1 肉を炒める。仕込みが必要だが、さほど手間がなくてラクチン！



2 肉は臭みが残り、味も染みてなくて、次回に期待。でもソースが超ウマ◎




これは休める
ふっくらおいしく焼けた！


母の留守中に娘がカップケーキを作ってくれた！

味の染み込みはあと一歩
本当は頬肉を使いたかったけれど、売ってなかった。600gで750円のオージービーフを使用。脂身少なめの赤身で挑戦！

12月12日(土)
4日目 ごはんと煮物を同時調理！煮物の汁がご飯に染みた！

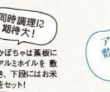
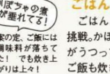
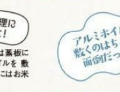
ホットクックで作った今日のメニュー
昼 ごはん&かぼちゃの煮物
調理時間 在宅ワーク中70分 満足度 ○

ほっとくSTEP


1 かぼちゃは蒸板にアルミホイルを敷き、下段にはお米をセット！



2 案の定、ご飯には調味料が落ちてた！でも炊き上がりは上々！


ごはんもカボチャもおいしい！
ごはんとかぼちゃの煮物の同時調理に挑戦。かぼちゃの煮汁が垂れ、ご飯に香りがうつってしまった……。でもかぼちゃもご飯も炊き上がりは良くて結果オーライ！

ホットクックの
休めるところ
- 火を使わないからほったらかせる
- 自動で混ぜてくれるから焦げない
- タイマー調理もOK！
- 家族が料理に参加してくれる

ホットクックの
休めないところ
- レシピ通りに作らないと失敗しがち
- 洗いにくいパーツがある
- 鍋についたニオイが取れにくい
- 味が染みるまで時間がかかる

LDK的
ほぼ使ってみてほしい人
Let's try!
- 料理初心者 or 苦手な人
- 段取り上手な人

圧力鍋と違いほったらかしができますが、一定の加熱時間がかかるため、でき上がりの時間を逆算して下ごしらえする必要があります

体験まとめ
レシピ通りに作ればOK 料理下手でもプロ並みの味に
ホットクックは、操作を覚えてレシピどおりに作ればおいしくできる調理家電！ガス台に張り付かずにすむし、鍋に食材を放り込んで放置でいいのはとてもラク。ただし、レパートリーを増やしていこうと思う人は段々飽きてしまいそうです。



洗って拭いてしまって……食事が終わればまた洗い物でうんざり！

スルッと**ラク落ちスポンジ**や即乾燥！**吸水マット**を使えば後片付けストレスがみるみる**減っていく！**

おまけに冬の洗い物って寒いからとにかく早く終わらせたい！

&正しい洗い順で面倒な汚れを ごはん後の重労働があっさり終了！



LDK 2021年2月号 Bestbuy キッチンスポンジ ベストバイ

A+

マーナ
あざらしスポンジ
1個入り
【購入価格 308円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
◎	花丸	花丸

＼コップの内側や隅々まで届いて洗える形状がイイ！／

キャンドゥ ×「届かないし柔らかすぎる」
小さめで柔らかく内側の底に手が届かず洗いにくい……

マーナ 花丸「コップの内側にフィット！」
細身で程よい硬さがあり、コップの内側も隅々まで洗える

＼なめらかにこすれてムラなく落ちる!!／

TOWA ×「落ちる気配が全くない！」
ミートソースの汚れが、こびりついたまま……

マーナ 花丸「なでるだけでスッと落ちた」
ミートソースの汚れをひとなでしたらキレイに取れた

手になじむカインズやオーエもしっかり汚れが落ちる

B 「程よい硬さで洗いやすい！」
スリーエム ジャパン
スコッチ・ブライト
泡立ちゆたかソフトスポンジ
1個入り
【購入価格 111円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
△	◎	◎

A 「手にフィットし持ちやすい！」
ニトリ
スポンジ
3個セット ソフト
【購入価格 101円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
○	花丸	○

A
カインズ
はさんで置けるふんわりスポンジ
1個入り
【購入価格 128円】
汚れ落ち 花丸
泡立ちも使いやすさも、汚れ落ちもちょうどよくて、バランスよし！蛇口などに挟んで乾かせるのも◎

泡立ち	扱いやすさ
◎	◎

C 「ゴワゴワで泡立ちも微妙」
セリア
銀イオン抗菌ハードキッチンスポンジ 3個入り
【購入価格 110円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
△	△	○

C 「手に収まり洗いやすい!!」
ダイソー
キズつけにくく、しっかり洗えるキッチンスポンジ
2個入り
【購入価格 110円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
○	◎	△

C 「泡立ちがよく硬めな印象」
IKEA
3×SVAMPIG（スヴァムピグ）
3個入り
【購入価格 129円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
◎	○	△

C 「硬めで細かいところは苦手」
マーナ
抗菌キッチンスポンジ3層
1個入り
【購入価格 308円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
○	△	○

A
オーエ
長持ちスポンジタフポン 1個入り
【購入価格 162円】
汚れ落ち 花丸
泡立ちがよく、汚れ落ちも抜群！少し大きめなので細かい部分洗いよりお皿洗いなどにオススメ

泡立ち	扱いやすさ
花丸	○

＊今回のテストでは「汚れ落ち」の項目の配点を2倍にして評価しています。

COLUMN
据え置き型食洗機のススメ

兄妹誌 家電批評のベスト

洗い物の救世主 サンコーの食洗機に思い切って頼るのもアリです!!

全自動食器洗い乾燥機で時間と水を節約!

食洗機こと全自動食器洗い乾燥機は高圧の水で食器を洗うので、汚れ落ちがよく時短も叶います。置き場所を選ばない卓上型のタンク式なら、手軽に設置できて便利。この一台で食器洗いのストレスから解放されちゃいます。

Q ビルトイン(造り付け)ができないんだけど、卓上型は何を重視して選ぶべき?

A 洗浄力や使い勝手を重視して!

一番念入りに洗浄できるモードで、卓上型の人気機種の使い勝手や洗浄力をテストした結果、サンコーの洗浄機が圧倒的な洗浄力でした。上下のダブルノズルが庫内に十分な水流を回し、高さがあるグラスも中まで ピカピカに。上下2段に別れた庫内は広くて使いやすく、女性でも移動できるサイズ感も◎。

※ゆすぎ(予洗い)をせずに庫内に収納し、洗浄力のテストを行いました。(家電批評5月号)



サンコー
水道いらずのタンク式食器洗い乾燥機 ラクア
【購入価格 2万9800円】
SPEC サイズ・重量:W410×H440×D410mm・13kg/消費電力:850W 卓上タイプ

並べやすさ
カトラリーを寝かせて置ける

洗浄力
強力洗浄で洗い残しなし!

Q 1回にどれぐらい洗えるの?

A 3人家族分の食器が入ります



サンコーの食洗機は、庫内が2段で上段にはカトラリーが入れられ庫内が広く使えます。仕切りも広く水がしっかり届きます。

Q 予洗いはどれぐらいすればいい?

A 軽く汚れを拭き取る(軽くゆすぐ)程度でOK

洗浄力が高い食洗機であれば、食べ残しや強力な油汚れ、コゲなどキッチンペーパーやラップなどで、軽く拭き取る程度でOK。硬まった卵の黄身や硬くなった米粒などはそのまま入れてもキレイになります。



汚れが乾いてこびりついた食器もキレイに洗える!

使い終わったラップでお皿を拭くと汚れが取れる!

Q 置き場所に困りそう……

A タンク式を選べば、設置場所はどこでも自由です!

食洗機には2種類のタイプがあります。分岐水栓式は、簡単な取り付け工事が必要で水道のそばに設置が必要。一方のサンコーのようなタンク式は、本体のタンクに手動で水を注入して使うタイプなので工事が不要。平らで安定した場所であれば、どこでも好きなスペースに置くことができます。

Q お手入れは面倒くさくないの?

A クエン酸でスッキリキレイに

食器洗い機の庫内を洗うときは、専用洗剤もありますがクエン酸を使うのがオススメ。食器洗い機の洗剤投入口にクエン酸を大さじ3杯程度入れ、1回運転(お手入れコースなど)するだけで洗浄できちゃいます。月に1度程度はお手入れしましょう。

ゴシゴシ 食器洗いを休めルール 01

ギトギトの油汚れにお手上げ! マーナのスポンジ スルッと落とせば、

コレして休も! 食器の隅にもフィットする形と硬さのスポンジなら少ない力で汚れがスルッ



適度な硬さで食器の細かい所まで届くスポンジならムダにゴシゴシしないでOK! 洗い物がラクになる

汚れを落としやすい順番を知っていれば洗い物がラクに!



油汚れが強いものは最後にまとめて洗うのが鉄則! お湯を使うと取れやすい

油の少ない軽い汚れの食器やカトラリー類をサッと洗って水切りへ

汚れが少ないコップ類は、最初に洗うのがベスト。お湯で洗うと曇りが取れる



汚れが落ちて除菌もできる

花王
キュキュット クリア除菌
【購入価格 175円】



LAB.360 研究員
塩原みゆき

汚れ落ちがよく手や食器にフィットすることが大切です

手に馴染んで使いやすいマーナや汚れ落ちがいいカインズやオーエが優秀!

スポンジなんてどれでも同じでしょ、と思ったら大間違い! 意外と差があるんです。今回は3層タイプのスポンジ14製品を集め、泡立ちのよさ、使いやすさ、汚れ落ちのよさについてテストしました。結果、食器にフィットして汚れを落とす、マーナのあざらしスポンジが、前回テストに続きベストという結果に!

油汚れの落ち方に大きく差がつきました!



B 無印良品 **ウレタンフォーム三層スポンジ** 3個入り【購入価格 299円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
◎	○	○

B ダイソー **泡が続く! キッチンスポンジ** 2個入り【購入価格 110円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
○	○	◎

D TOWA **すご泡neo ソフトスリム スポンジ** 1個入り【購入価格 162円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
△	○	×

C キャンドゥ **パワーキッチン Wソフト スポンジ3P ガラスプラスチック用** 3個入り【購入価格 110円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
○	×	○

C 旭化成 **ズビズバ® 水だけでもOK! アクリルスポンジ とんがり** 1個入り【購入価格 206円】

泡立ち	扱いやすさ	汚れ落ち
◎	△	△

今日から ゆるっと 休める 家ごはん研究会

洗った食器を拭くを休めルール02

水切りスペースに収まらないから都度×2拭かなくちゃ……

吸水マットを敷いて一時避難所を作ろ! 東和産業はふんわり素材で安心の吸水力

コレして休も!

使いたいときだけサッと広げれば拭く手間が省ける!

必要なときだけ作業台に広げて♪

洗ってすぐ食器を拭かなくていいのね

マットを敷くだけで食器の水切りスペースが広がり、片付けもラクに



コンパクトで置き場所に困らない吸水性抜群マット

水切りカゴがいっぱい……そんなときは、東和産業の吸水マットが便利。毛足の長いマイクロファイバーが食器をふんわり包み込み、残った水滴をバッチリ吸収。布巾としても使うことができ、吊り紐がついているので引っ掛けて乾かせるのも優秀です。



食器についた水をしっかり吸収するものがいいですね

LAB.360 室長 松下和矢

水を吸い切ってくれるから作業台が濡れない

ルックス　生地が薄くて下にしみちゃう　△
薄い生地で水を吸う量が少なく、吸水マットとしては実力不足

東和産業　作業台が濡れてない!　◎
毛足の長いマイクロファイバーで、水滴を漏れなく吸収する

A
東和産業
ふきんとしても使える吸水マット
【購入価格 382円】

吸水力	使いやすさ
◎	◎

コレもアリ

食器の枚数が少ないならコンパクトな珪藻土マットも使える!

たくさん置けないが吸水力はピカイチ

キャンドゥ
珪藻土水切りマット
【購入価格 330円】

吸水力	使いやすさ
花丸	◎

珪藻土なので吸水力は抜群! 単身や2人暮らしにオススメ

残念…これは休まらない

スリコの折りたためる水切りカゴはそのまま置いたらビシャビシャ確定!

水滴がそのまま流れちゃう……

3COINS
折りたためる水切りカゴ
【購入価格 550円】

折りたたんで収納できる水切りカゴ。一見、便利そうに思えるが、底に穴があいていて、水滴がそのまま下に流れ落ちてしまう。結局、使用後に作業台を拭くか、下に吸水マットを敷かないと使えないのが残念!

しっかり水を吸うゆったりサイズのオカザキとKEYUCAも使いやすい

メーカー	商品名	購入価格	吸水力	使いやすさ	評価	コメント
ニトリ	吸水マット テンダー コンパクト グレー	199円	○	○	B	サイズが小さめ 少人数の家族向き
セリア	水切りメッシュマット	110円	◎	○	A	適度に厚い生地 吸収力も合格点
ダイソー	吸水マット(裏メッシュ) モロッカン柄	110円	◎	○	A	百均だが優秀 硬くてハリがある
KEYUCA	吸水クロスマット 45×30cm ひつじ 水切りマット	649円	◎	○	A	生地は薄めだがしっかり吸収する
オカザキ	マイクロファイバー水切りマット L (ハリネズミと森)ブルー	327円	◎	◎	A	こちらも吸水力&使いやすさ◎
ルックス	水切り吸水マット	550円	×	○	C	ペラペラ生地で吸水性もイマイチ
マーナ	さらっと水きり ディッシュマット M	968円	×	○	C	生地は厚手だが水がしみ出ちゃう
セリア	セルローズ水切りマット 1枚入り 厚手	110円	△	△	C	コップ程度しか置けないサイズ
無印良品	セルロースシート・3枚組	499円	○	△	B	吸水マットとしてはサイズが小さい
IKEA	NYSKÖLJD ニーショリド 食器用水切りマット 44×36cm グリーン	299円	○	○	B	とにかく大きい! サイズ重視ならコレ

三角コーナーのヌメヌメ

お掃除を休めルール03

ヌメってきたら容器を洗わなきゃならんし頻繁に袋取り付けなきゃだし……

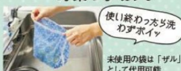
使い捨ての自立型水切り袋ならそのままポイ！ネクスタのごみっこポイは置くだけで水切れよし！

三角コーナーはもう要りません

三角コーナーの代わりに"ごみっこポイ"を使えば、調理後の片付けがラクチンに。しっかり自立してくれるのでゴミを入れやすく、水切り穴をザルとしても活用できて一石二鳥です。

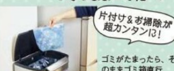
コレして休も！ 野菜くずを入れるだけじゃなく水切り用途を生かしてザル代わりにもなる！

Point 2 ザル代わりに野菜の水切りも



未使用の袋は「ザル」として代用可能

Point 1 三角コーナー要らずでそのままゴミ箱へ



ゴミがたまったら、そのままゴミ箱直行



A ネクスタ ごみっこポイ スタンドタイプE(花柄)
【購入価格 217円】

水切り力	使いやすさ	1枚あたり
◎	◎	7.2円

しっかり水切りしてくれて、広げて簡単に自立してくれる。30枚入りでたっぷり使える

開くとすぐ自立するタイプは使いやすい

A 水切りするには時間をおくのがコツ
セリア 自立型水切りゴミ袋 15枚(US英字柄)
【購入価格 110円／1枚7.3円】
水切り力 ○ 使いやすさ ◎

A 袋口が開きやすくしっかり自立
レック 立てる水切り袋 50枚入り
【購入価格 492円／1枚9.8円】
水切り力 ○ 使いやすさ ◎

A 自立性バッチリ底はメッシュタイプ
ダイソー 自立型水切りゴミ袋 底面メッシュタイプ
【購入価格 110円／1枚7.3円】
水切り力 ○ 使いやすさ ◎

A 2サイズセットで使い分けできる
3COINS 水切りゴミ袋 水切り穴付き
【購入価格 330円／1枚8.3円】
水切り力 ○ 使いやすさ ◎

水切り袋を使えば後片付けが時短になるナリ

B 1枚あたりのコスパは最強！
ニトリ 置くだけ水切り袋 無地S(50枚)
【購入価格 199円／1枚4.0円】
水切り力 ○ 使いやすさ ○

B しっかり広げないとくにゃっと倒れる
カインズ 水切れのよい 立てて置くだけ水切り
【購入価格 398円／1枚8.0円】
水切り力 ◎ 使いやすさ △

B 柔らかい素材でやや立てにくい
セリア 立てる水切りネット
【購入価格 110円／1枚7.3円】
水切り力 ◎ 使いやすさ △

残念…これは休まらない

紙製の水切り袋は水を吸いすぎると滴ります……

紙製は水切りがしっかりできるものの、時間がたつと袋ごと濡れてヘナヘナになるのが難点

お高いけれどこちらもヘタる
無印良品 紙製 水切り袋
【購入価格 299円】

時間がたつとへにゃへにゃ～
ダイソー 紙製水切りゴミ袋(ポップアップ、ネコ柄、15枚)
【購入価格 110円】

フライパンをいちいち

しまうを休めルール04

重いフライパンを洗って・乾かして・いちいちしまうのって地味に疲れる……

洗ったあとはS字フックで吊るしたら後片付けしなくても自然乾燥できちゃいます♪



外向きフックで鍋やフライパンが吊るしやすい

無印良品 ステンレス横ブレしにくいフック・大 2個入
【購入価格 350円】

コレして休も！ いつも使うフライパンはしまいこむ必要ナシ！

いちいち取り出すのは面倒くさい

洗って拭いて乾かして、それから収納はとても手間。ふだん使いのフライパンは洗ったあとに吊るして乾かせばOK

フライパンは吊るして干しておけばいい

出番が多いフライパンは、無印のブレにくいフックに吊るして収納するのが断然ラク！ 洗ったあとに軽く拭くだけで、乾燥から収納まで一気にできます。

コレもアリ 耐荷重内なら吸盤やマグネットでも太い柄のフライパンが吊るせます

ニトリ 強力吸盤フック 小 2P
【購入価格418円】

レック キッチンフック ウルトラマグネット(丸)
【購入価格 602円】

S字フックよりも吸盤やマグネットがいい場合は、こちらがオススメ

今日からゆるっと休める家ごはん研究会

揚げ物後の
お掃除を休めルール05

壁や調理台に飛び散った油ハネを拭き取るのは大仕事！

細かいメッシュのママクックを使ったら油ハネがガードされてコンロは拭くだけ！

コレして休も！
パチパチ飛び散る揚げ物油を調理中にガードして汚れレベルを下げる





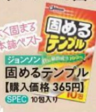
コンロを汚さないアイテムを使えば、使用後すぐにセスキシートで拭くだけで片付け完了！



ママクックを使えばコンロ汚れも怖くない

揚げ物の後始末は面倒ですが、油はねガードを使えば片付けの手間がグッと短縮。特に下村企販のママクックは、細かいメッシュで油はねを逃しません。同様製品よりお手頃価格で、コンロまわりの汚れをウソみたいに減らせます。

コレもアリ
揚げ油の処理は固めるテンプルで固めてポイするだけ





ジョンソン
固めるテンプル
【購入価格 365円】
SPEC 10包入り

油の処理には凝固剤が便利。ドロドロの油もそのままゴミ箱に捨てられる



A

下村企販
ママクック 油はねガードネット
【購入価格 2200円】
SPEC W39.5×D24.0×1.1cm

使いやすさ	ガード力
◎	◎

油がついたフライパンを
洗うを休めルール06

お肉&お魚を焼いた後のフライパンは油汚れでギトギト……

くっつかないフライパン用ホイルなら油が流れず調理後は水洗いだけでラク♪



毎日フライパンを洗う手間をごっそり削減できます！

フライパン用ホイルを使えば、洗い物の手間を限りなくゼロに！ なかでもトップバリュは、ホイルに食材がこびりつかないため魚や肉を裏返すのもラク。ホイルから油がしみ出る心配もなく、フライパンをまったく汚さず調理できます。



トップバリュ
お料理がきれいにはがせるフライパンで使えるホイル
【購入価格 162円】

扱いやすさ	捨てやすさ	汚れにくさ
◎	○	○



コレして休も！
フライパンにこびりつくこげや油汚れは食材を直置きしないことで予防できる



フライパンで直接調理しないため、油はねがなければ使用後はサッと水洗いするだけでOK。洗い物が時短に



スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

コレもアリ
グリルプレートを使ったらグリルの汚れも心配ナシ



ニトリ
魚焼きグリル対応 22×17cm グリルプレート用 スチール蓋（角型大）
【購入価格 508円】

ニトリ
魚焼きグリル対応 22×17cm グリルプレート 大 ハンドル付き
【購入価格 1017円】



面倒なグリル掃除は、バラして洗いやすい「グリルプレート」に替えて解決！

冷蔵庫の もの探し を 休め ルール 07

奥深くに沈んだ食品に手を伸ばすのが億劫で放置しちゃう……

引っかけやすいダイソーの引き出しトレーでもう探さない！ 取り出し・片付けもスマートに！

コレして休もう！ いつも使うものだけまとめておけば在庫が見える化

Point 1 透明だから中身が見えやすい



効率よく調理するには、何がどこにあるかを把握するのが大事。透明トレーなら中身が見やすく、ものを探す手間も省ける

Point 2 使うときに同時にまとめて出せて時短



「朝食」「ごはんにかけるもの」など同ジャンルでまとめれば、いっぺんに取り出せる





冷蔵庫を整理すれば調理時間を節約できる

冷蔵庫内の食材を、毎回探すのは時間のムダ。死蔵品を作らないためにも、透明トレーで整理しましょう。ダイソーのトレーは引き出しやすく、ほどよい深さもあって自在に使える有能アイテム。食材探しの時間がなくなります。



スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

引っ張り出しやすいつまみがあると冷蔵庫の上段でも取り出しやすい



△ つまみがなく取り出しにくい。力を入れるとトレーごと落下する不安も

◎ つかみやすいつまみがあるので、スムーズにトレーを引き出せる



ダイソー
引き出しトレーワイド
【購入価格 110円】
SPEC W16×D28×H5.0cm



A

冷蔵庫からの出し入れ	物の出し入れ
(花マーク)	◎

指先にフィットするつまみの形状だと取り出しやすい

大きさが違うものでも入れやすい

物の出し入れ ◎

間仕切りがワザあり！

ダイソー
袋物ストッカー
【購入価格 110円】
SPEC W16.0×D25.0×H8.5cm

A

冷蔵庫からの出し入れ
◎

調整できる仕切り板が2枚ついており、中身を整理しやすい。背が高いもの、低いもの両方をまとめて置けるつくりで便利。つまみ付きで◎

丈のあるものも入れやすい深型

冷蔵庫からの出し入れ ◎

引き出しやすいつまみが優秀

ダイソー
キレイストッカー ワイド クリアー
【購入価格 110円】
SPEC W12.7×D30.2×H7.0cm

A

物の出し入れ
◎

引き出しやすいつまみが優秀。指先にフィットする形状だから、冷蔵庫から出し入れしやすい。やや深型で、背が高いものも安定して入れられる

C つまみがなく引き出し不便
KEYUCA
クリアBOX 140×220mm
【購入価格 319円】
SPEC W14.0×D22.0×H5.5cm

冷蔵庫からの出し入れ	物の出し入れ
△	△

C 浅すぎて中身が倒れちゃう
ダイソー
冷蔵庫トレー
【購入価格 110円】
SPEC W28.0×D19.0×H2.1cm

冷蔵庫からの出し入れ	物の出し入れ
○	△

B 大容量だがやや重い
ニトリ
冷蔵庫整理トレー 浅型(S)
【購入価格 304円】
SPEC W10.4×D32.0×H5.2cm

冷蔵庫からの出し入れ	物の出し入れ
○	○

B たくさん入る浅広型
セリア
冷蔵庫ワイドトレー
【購入価格 110円】
SPEC W20.3×D31.0×H3.7cm

冷蔵庫からの出し入れ	物の出し入れ
○	○

B つまみが若干つかみにくい
ダイソー
スッキリ収納ワイドケース浅型
【購入価格 110円】
SPEC W20.0×D31.0×H3.7cm

冷蔵庫からの出し入れ	物の出し入れ
○	○

B つまみが少しすべりやすい
セリア
冷蔵庫バスケット深型
【購入価格 110円】
SPEC W13.6×D30.0×H9.0cm

冷蔵庫からの出し入れ	物の出し入れ
○	◎

スッキリ見える化できたら冷蔵&冷凍室の在庫管理はバッチリ！

Step 1 使い欠け食材はセットで管理



使いかけの食材は、バットに入れて見やすく収納。使い忘れがなくなり、ムダ買いも減らせる

Step 2 縦置き必須でスペース確保



底が深い冷凍室は、縦置き収納にすると中身が見やすく、量も多く入る

アイスの箱は大きいので、箱から取り出して浅広の場所に収納するのが正解



お洗濯問題 NEW 方程式



見て見ぬフリしたくなる衣類のガンコ汚れやクリーニングに出すまでではないけれど洗いたい大物、干してもなかなか乾かない洗濯物たち。そんな日々ちょこっと感じる悩みを解決できるスッキリ方程式を見つけました！

撮影／fort　イラスト／なかきはらあきこ
取材・執筆／永峰千恵、アドバンスワークス、編集部

最新事情

おうち時間の増加&冬の厚着で洗濯の回数・量がUP! "洗濯は冬の時期が一番手強い"と感じる困ったさんがいっぱいです！

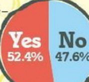
落ちない！乾かない！冬って洗濯に不向き(泣)

水温が下がって洗剤の効力が落ちて汚れ落ちが悪くなったり、外に干しても気温が低くて乾きにくかったりと、特に冬は悩みが尽きません。

※LDK読者モニターアンケートより

Q コロナウイルスの流行以降洗濯物の量や回数は増えたと感じますか？

Yes 52.4%　No 47.6%



困った:ケース1
夏はそこまで感じてなかったけど冬になって厚手の服が増えて1日3～4回してるときも(汗)

困った:ケース2
服についた菌などが気になってひんぱんに洗わないものもついたくさん洗ってしまう!





部屋干しと上手に分けてスッキリ～！

after

部屋がパーッと明るくなった

カーテンは汚れの宝庫! おうちでカンタンに洗いたい〜

before

い〜つも汚しちゃうけど あのイケメン5人衆みたいにボクたちもママを助けたい!





洗濯愛する5つ子ちゃん

あの洗剤のテレビCMを見てからイケメンにあこがれてるけど、中身はやっぱり元気いっぱいな3歳児。毎日、汚してはママをちょっぴり困らせている。

ラクラク落とし技で驚きの白さに!

after

before

またまた泥んこまみれでやってきた靴下ちゃん

第2特集

ガンコな汚れ

乾かない服

洗いにくいもの

ベストアンサー

の困ったに

我が家の冬のお悩みスッキリ

クタクタ〜

パーカーとジーンズっていつも湿ってる

スッキリ〜

干し方をちょこっと変えるだけでいいんです!

そこで今回は

あるある悩みを解決するベストアンサーをプロと一緒にテストして見つけます!

新しい洗濯方法を身につければ365日ハッピーになれちゃう♡

洗濯洗剤以外に必須な5アイテム



酸素系液体漂白剤
色・柄の衣類にも安心して使える

弱アルカリ性粉末漂白剤
漂白力が高く困ったときはつけ置き

食器用洗剤
食べこぼしや皮脂汚れに効果的

スポンジ
ポリエステル系の衣類もやさしく洗える

重曹
洗剤の効力を高めるときに使用することが多い

お洗濯の知恵をたくさん教えてもらいました



All About家事ガイド
毎田祥子さん

洗濯ハカセ
神崎健輔さん



LAB.360研究員
博士(学術)
塩原みゆき

LAB.360室長
松下和矢



洗濯機にポイッとする前に しぶとい汚れはラクちん予洗いしよう

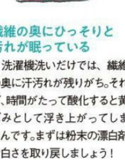
ベストアンサー

粉末タイプの漂白剤につけ置くだけで黄ばみシャツが真っ白にリボーン！









繊維の奥にひっそりと汚れが眠っている

洗濯機洗いだけでは、繊維の奥に汗汚れが残りがち。それが、時間がたって酸化すると黄ばみとして浮き上がってしまうんです。まずは粉末の漂白剤で白さを取り戻しましょう！

まずは

洗浄液につけ置き！ 落ちない汚れはやさしくこすりましょ

Step 1 洗浄液を作る

使用量をしっかり守って！

30～40℃くらいのお湯に粉末タイプの漂白剤を適量入れて、よくかき混ぜる

Step 2 使用方法に従ってつけ置きする

30分程度つけ込む

えり元や袖口が浸っていることを確認してつけ置き。その後しっかりすすぐ

Step 3 落ちない場合はスポンジでこすって

しぶとい汚れを重点的に

スポンジで軽くこすって汚れが落ちたら、あとは洗濯機に入れて洗うだけ

キレイに落ちる方程式

時間がたった黄ばみには粉末で漂白しちゃお！

黄ばみは汗が原因。漂白剤につけ置きすると、汗の成分のたんぱく質が分解されて、白さが復活します。

肝心の漂白力はシャボン玉石けんとクリアヒーローが優秀でした

グラフィコ
オキシクリーンEX
【購入価格 1030円／802g】
評価：B
1回あたりに使う量が多い

ワイン	紅茶	ケチャップ
◎	○	△

花王
ワイドハイター クリアヒーロー クレンジングパウダー
【購入価格 495円／530g】
評価：A
シミが薄くなった

ワイン	紅茶	ケチャップ
◎	○	◎

シャボン玉石けん
酸素系漂白剤
【購入価格 495円／750g】
評価：A
漂白力よし、コスパよし！

ワイン	紅茶	ケチャップ
◎	○	◎

ダイソー
過炭酸ソーダ 酸素系漂白剤
【購入価格 110円／120g】
評価：C
どの汚れも残っちゃった

ワイン	紅茶	ケチャップ
△	×	×

イオン
トップバリュ 色柄ものにも使える 衣料用酸素系漂白剤 粉末タイプ
【購入価格 198円／500g】
評価：C
ワインの色が残ってしまう

ワイン	紅茶	ケチャップ
△	△	○

レック
激落ちくん オキシキング
【購入価格 950円／500g】
評価：B
ケチャップはやや苦手

ワイン	紅茶	ケチャップ
○	○	△

ケチャップ汚れ

枕の黄ばみもスッキリ解決！

黄ばんだ枕も一晩つけ置きでOK！

漂白剤＋粉洗剤でピカピカ～

一晩つけ置き後、洗濯機で洗い、中の素材が乾くまで乾燥機をかければOK！

洗える素材か要確認！

汚れが全然落ちないワケ

見て見ぬフリで予洗いサボってた

ガンコな汚れは洗濯機だけでは限界かも。ひと手間足すとキレイが長持ちして、かえってラクちんになれる

ベストアンサー

必死にゴシゴシしなくても、食器用洗剤を汚れめがけてタラリすれば黒ずみちゃんあばよ!

我が家のお洗濯

毎日シャツが黒ずむ 問題

たったひと手間でキレイに

after

ピカピカで気分いい〜

首元にうっすら黒ずみが

before

毎日ゴシゴシ洗うのはイヤ

一日着ただけなのにもう黒ずんでる!?

シャツの黒ずみ、毎日ゴシゴシしないとダメ?

着るたびに黒ずみが……

意外と困ってます!

黒ずんでるけど、ゴシゴシ洗いがイヤで見て見ぬフリをしちゃう

読者のあるあるお悩み

黒ずみの原因は皮脂＝油だから、食器用洗剤が効く

毎日えりまわりにつく黒ずみは、首元からの皮脂＝油が原因です。だから、油汚れを分解する食器用洗剤を汚れにかけるだけで、軽い黒ずみなら簡単に落とせるんです。

これも気になる!

ハイターとかワイドハイターとか、一体何が違うの?

塩素系	酸素系		
アルカリ性	弱アルカリ性	弱酸性	酸性
花王 ハイター【購入価格 145円】	花王 ワイドハイター クリアヒーロー クレンジングパウダー【購入価格 495円】	ライオン ブライト STRONG【購入価格 233円】 ライオン 手間なしブライト【購入価格 272円】	花王 ワイドハイター EXパワー【購入価格 291円】 花王 ワイドハイター クリアヒーロー【購入価格 457円】 花王 ワイドハイター【購入価格 503円】
強 ← 漂白力 → 弱			
色・柄NG	色・柄OK		
絹・毛NG		絹・毛OK	

漂白力と、使えるものの範囲が違います

LAB.360 研究員
博士(学術)
塩原みゆき

ハイターは色・柄NGなので気をつけて!

塩素系のハイターは漂白力が一番強く、染料も落として真っ白にしてしまうので色・柄ものにはNG。ブライトや液体ワイドハイターなどは漂白力は下がるけど、絹・毛などの繊細な素材にもOK。汚れ具合や服の素材に応じて使い分けましょう。

インスタなどでよく見かける「洗たくマグちゃん」は、「感動の洗浄力!」とまではならずでした……

コレもテストしてみました!

洗剤のみ	洗剤+マグちゃん	マグちゃんのみ
Before / After	Before / After	Before / After
○ 洗浄力37.0% 洗剤のみでも十分	○ 洗浄力38.4% ほぼ洗剤のパワー	× 洗浄力16.6% 汚れの色が残った

宮本製作所 洗たくマグちゃん【購入価格 1980円】

マグちゃんだけじゃ皮脂汚れは落ちない

マグネシウムの力で洗浄・消臭・抗菌ができるとうたう洗たくマグちゃんですが、粉洗剤と比べると洗浄力は半分以下。洗剤+マグちゃんでは洗剤のみよりわずかに洗浄力が上がりましたが、洗剤の代わりにする……というわけにはいきませんでした。

キレイに落ちる方程式

洗濯前に気になる黒ずみめがけて食器用洗剤を発射! ガンコな汚れはスポンジを使ってぬり込もう

軽い汚れ ↔ ガンコな汚れ

Point 1 毎日の軽い黒ずみには食器用洗剤をかけるだけ!

汚れをめがけてピュ〜ッと!

食器用洗剤を汚れにかけてそのまま洗濯機にポイッするだけ。毎日の習慣にしよう

Point 2 しぶとい汚れには食器用洗剤をスポンジでぬり込む

洗剤をしみ込ませる

スポンジを使って食器用洗剤を繊維の細かい奥までぬり込むと汚れがよく落ちる

Point 3 落ちない汚れは黄ばみかも! 粉末の漂白剤につけ置き

色・柄心配なら液体ワイドに!

Point1・2でも落ちない場合は粉末タイプの漂白剤でつけ置きしよう!

洗濯用の液体洗剤でもOKです

LAB.360 研究員
博士(学術)
塩原みゆき

ベストアンサー

黒ずんだ泥汚れには固形石けんを(ゴリゴリ)ぬり込む! すると……あっという間に靴下ピカッとよみがえり!





part 1 落ちないガンコ汚れ問題



毎日真っ黒になる子どもの靴下にゲンナリ

お外で遊んで泥だらけ!

意外と困ってます!

元が何色かわからないくらい黒くなった靴下。洗うのが面倒くさすぎ!

読者のあるあるお悩み

泥は固形石けんで意外と簡単に落ちる

靴下の黒ずみは、ホコリや砂などと皮脂の合体汚れ。泥汚れは固形石けんで、皮脂は液体洗剤で落とせばOKです。

これも気になる!

服って洗濯機に入れる前に裏返したほうがいいの?

子どもの服は表のままで、思春期～大人の服は裏返してから洗いましょう!

All About 家事ガイド
毎田祥子さん

幼い子どもは食べこぼしや泥などが服の表に、思春期以降は皮脂が裏につきやすいので、汚れるほうを出して洗えばOK!

泥汚れは固形石けん、皮脂汚れは食器用洗剤で撃退しちゃお!

キレイに落ちる方程式

Step 1 固形石けんをぬってもみ洗い

汚れを覆い隠す勢いで

固形石けんをお湯でやわらかくし、汚れにぬり込む

ここで泥はほぼ落ちる

お湯でもみ洗いするとみるみるうちに泥が落ちる

Step 2 落ちきらないときは液体洗剤+重曹でこする

皮脂汚れをしっかり分解

衣類用の液体洗剤と重曹を1:1で混ぜたものをつけ、繊維にそってスポンジでやさしくこする

Step 3 それでも黄ばんでたら液体ワイド+重曹でつけ置き

最後は漂白でリセット

すすいでもまだ残っている汚れは、液体ワイドハイターと重曹1:1の洗浄液につけ置き

体操着の泥汚れスッキリ解決!

広範囲の泥汚れはよくはたいてからシャワー!

べっとりついた泥も落とせる

泥がしみついているように見えるけど、実は表面についているだけ。よくはたけば、かなり落とせます。

Step 1 乾いた状態ではたいて泥を落とす

Step 2 固形石けんをしっかりとぬり込む

Step 3 シャワーを当てて流す

水圧で押し流して洗う

勢いの強いシャワーを当てることで繊維をほぐし、細かい泥を押し流す

溶けた石けんが泥を包み込み流れやすくします

洗濯ハカセ
神崎健輔さん

ゴリゴリしやすく泡立ちもいいウタマロが落ちやすい

LDK 2021年2月号 Bestbuy 洗濯用石けん ベストバイ

B シャボン玉石けん
シャボン玉石けん浴用
【購入価格 324円/3個入】
一般的な浴用石けん
汚れ落ち ○
汚れ落ちは普通。家に浴用石けんがある人はそれを使って問題なし

A フレディレック
洗濯用石けん ガルザイフェ
【購入価格 495円】
牛の胆汁が原料の石けん
汚れ落ち ◎
130年の歴史があるドイツ製石けん。少し高価だが、汚れ落ちはいい

A ウタマロ
ウタマロ石けん
【購入価格 548円】
ケース付きがオススメ
汚れ落ち ◎
泡がよく続き、しっかり洗える。専用のシリコンケースが持ちやすく◎

C 資生堂
花椿 洗たく石鹸
【購入価格 680円/3個入】
泥汚れが残っている
汚れ落ち △
石けんが硬く、汚れが落ちにくい。大きすぎて持ちにくいのも残念ポイント

B ブルーキー
ブルーキーネット プロの汚れおとし
【購入価格 312円】
特徴的な青色の石けん
汚れ落ち ○
付属のネットに入れると洗剤が泡立ちやすく、壁にかけて乾かせる

B 花王
アタック プロEX石けん
【購入価格 334円】
ケースが太く持ちにくい
汚れ落ち ○
泡が立ちにくく、落ちていないように感じるが、汚れ落ちはそこそこ

ベストアンサー コレだけ覚えて！「油っぽい汚れには食器用洗剤」「それ以外には液体ワイド＋重曹」で落ちる!!

after

どこについてたかわからない！

食べこぼしも楽勝で落とせる！

before

ミートソースが服にべっとり

時間がたって余計に落ちにくい

悪気は全然ないけどつけちゃうの～

我が家のお洗濯 食べこぼしの落とし方覚えられない問題

食べこぼしの対処法もう覚えられない！

毎日のようにこぼしてる

意外と困ってます！

食べこぼしによって洗い方ってどう違うの？ 何すればいいか教えて！

読者のあるあるお悩み。

洗い方はたったの2種類もう、悩ませません！

ごはんの献立は毎回違いますが、食べこぼし汚れは「油汚れ」と「それ以外」だけ覚えておけばOKなんです。

これも気になる！ こびりついたガムはどうすればいいの？

レシートでペリッと剥がれた

冷凍庫へGO！

凍らせたガムは、ティッシュでこするとガムの水分でボロボロになるので、レシートなど頑丈な紙でこするとボロッと取れる

凍らせることでガムを大切な服からはがせます！

洗濯ハカセ 神崎健輔さん

ガムは、服を冷凍庫に4時間くらい入れると凍ります

その他の食べこぼしもスッキリ解決！

ワインは服を温めてシミ抜きすればOK！

Step1 汚れに液体ワイドハイターをかける

Step2 服をぬるま湯で温める

Step3 スポンジでなでるようにして洗う

Step4 洗濯機で洗う

お湯の温度は40℃くらい

熱で漂白剤の効果が高められる

ワインのシミの原因はポリフェノール色素。液体ワイドハイターを温め、効果を高めましょう。

ミルク入りのコーヒーは液体ワイドハイターにつけ置き

Step1 液体ワイドハイター＋重曹をぬる

Step2 スポンジで洗浄液をぬり込む

Step3 ミルク入りの場合、液体ワイドハイターにつけ置き

ミルクのたんぱく質を分解します

洗濯ハカセ 神崎健輔さん

ミートソース、カレー、ラーメン……それ、すべて「油汚れ」です！

キレイに落ちる方程式

＼これはどっち？／

迷ったら液体ワイドハイター＋重曹

Step1 液体ワイドハイター＋重曹を汚れにかける

重曹は漂白剤の威力を増加

液体ワイドハイターと重曹を1:1の分量でかける。軽いシミなら液体ワイドハイターだけでもOK

Step2 スポンジで洗浄液をぬり込む

こすらないでたたくように

スポンジのやわらかいほうを使って繊維から汚れを追い出すように、スポンジでたたき込む

＼またつけられた！／

ギトギト油汚れには食器用洗剤

Step1 食器用洗剤を汚れにかける

界面活性剤が油分を分解

ティッシュで取れる汚れを取り除いたら、汚れ部分を覆うように食器用洗剤を直接かける

Step2 スポンジでたたきながらぬり込む

繊維から追い出すように

汚れがついた衣類の表側に汚れてもいい布を当てて、裏側からスポンジでトントンとたたく

Step3 洗濯機で洗う

あとはいつもどおり洗うだけ

ある程度落ちたら洗濯機に。傷みやすいものは洗濯ネットに入れて、通常どおり回せばOK

焼肉のタレは「油汚れ」果汁は「それ以外」！

食品の油も、皮脂と同じく食器用洗剤でOK！ 服の素材によっては、ポリエステルだとすぐに汚れが落ちますが、綿は落ちにくいため、2～3度同じ手順を繰り返してみましょう。

果汁はついて3時間を過ぎると落ちにくいです

All About 家事ガイド 毎田祥子さん

ベストアンサー 粉洗剤＋液体ワイドのモコモコ泡で時間がたった血液汚れがバイバ〜イ





子どもの鼻血や経血で衣類が汚れちゃっても落とせる

キレイに落ちる方程式



Step 1 ワイドハイター＋粉洗剤を汚れにのせる

液体ワイドハイターと粉洗剤を1:1で混ぜて、汚れの上にのせる

Step 2 泡が出てくるので10分放置する

泡が出てくるので、適宜洗浄液を足しつつ10分待ち、そのまま洗濯機へ

Step 3 色が残ったらワイドハイター＋重曹

ワイドハイターと重曹を1:1で溶かしたぬるま湯に1時間つけ置き

血液はたんぱく質なのでワイドハイターが効く！

血液汚れはお湯洗い厳禁！ ワイドハイターと粉洗剤が、たんぱく質と反応して泡が発生し、汚れを浮かしてはがしてくれます。

ベストアンサー 文具のうっかり汚れは洗剤たちよりも手指の消毒用アルコール＆クレンジングのトントンが正解！

キレイに落ちる方程式

身近なものを利用して油性ボールペンもクレヨンも落とせる

水じゃ落ちない

油性ボールペン・油性マジックにはアルコール



Step 1 ティッシュにアルコールを含ませ両側からサンド

アルコールは手指の消毒用でOK。ジェルタイプのほうが汚れに密着しやすいのでオススメ

Step 2 ティッシュでたたいてインクを写し取る

落ちない場合は、食器用洗剤と重曹を1:1で混ぜたものをのせて、さらにたたいていく

いつの間にかやられてた

クレヨンにはクレンジングオイル

Step 1 クレンジングオイルを汚れにたらす

汚れ全体を覆うようにクレンジングオイルをかけて、指でくるくるとなでる

Step 2 食器用洗剤＋重曹をつけてスポンジでたたく

緑など、黄色が混ざっている色は残りやすいため、根気よく手順を繰り返していく





必需品のアルコールが汚れ落としに使える

クレヨンは油が原料のためクレンジングオイルでほぼ落ち、油性のボールペンやマジックには、消毒用のアルコールが効果的です。



ベストアンサー マスクは専用ネットに入れて洗濯機へGO! 大丈夫! 化粧汚れはクレンジングオイルでスルリ



我が家のお洗濯

問題 マスクの手洗い疲れちゃった

マスクってやっぱり手洗いしないとダメだよね?

もみ洗いにクタクタ〜

意外と困ってます!

マスクに化粧がべっとりつくし、菌も気になるし、洗うの面倒くさい

読者のあるあるお悩み。

口紅残りもスッキリ解決! 残っちゃった口紅は熱湯+ワイドハイターで落ちる

Step 1 クレンジングオイルをぬり込む

Step 2 熱湯+液体ワイドハイターにつけ込む

90℃の熱湯に液体ワイドハイターを溶かし、30分つけ込むのが最善策だった

クレンジングオイルで汚れを浮かせて あとは洗濯機におまかせ!

キレイに落ちる方程式

Step 1 化粧汚れにはクレンジングオイル

汚れに直接かける

化粧汚れにはクレンジングオイル! 汚れに直接かけて、軽くもみ洗いするとスルスル落ちる

Step 2 専用のネットに入れて洗濯機へ

専用ネットは100均でも買える

そのまま洗濯機に入れると中で引っかかって洗濯機が壊れる可能性があるので、必ず専用ネットに入れて

洗えるタイプは洗濯機で回しちゃいましょ!

マスクの洗濯は、最近増えてきたマスクサイズの小さな洗濯ネットを使って洗濯機に入れるだけでOKなんです! 化粧汚れはクレンジングオイルをかければスルスルと落ちます。

ベストアンサー エコバッグは裏返して洗濯機に入れて バッグと商品の清潔をキープ

最近増えた洗濯物の1つだよね!

我が家のお洗濯

問題 エコバッグ意外と汚れてる

毎日使ってるエコバッグ、ふと内側を見たら結構汚れてた

購入した食品のシミが蓄積

意外と困ってます!

意外と汚れるエコバッグ。普通に洗っちゃってるけどいいのかな?

読者のあるあるお悩み。

汚れるのは主に内側

キレイに落ちる方程式

裏返して汚れた面を出して洗濯機に

洗濯ネットに入れて洗う

キャンバス地やナイロン製のトートバッグは、汚れている面を表にして洗濯機にイン



保冷タイプもスッキリ解決! アルミ素材はシャワーで流す+アルコールスプレー

シャワーで汚れを落とす

気になるときはアルコールで除菌

保冷用のアルミ素材タイプは、洗濯機で洗うと破けてしまうので、水洗いとアルコールで拭き取って

綿やナイロン製は洗濯機で洗えます!

だんだん汚れてくるエコバッグ。特に汚れやすいのは、手の汚れが付着する持ち手と、中に入れた商品から液だれしたりする内側です。

part 2
おうちでは洗いにくい問題

冬の手ごわい衣類たちでもヤッタネ！おうちでしくじらない！

ニットが縮む＆伸びる問題

読者のあるあるお悩み

お気に入りを縮ませて以来、こわくて洗えない

ピタピタになった～！

意外と困ってます！

1回失敗しちゃうと、もうおうち洗いしようという気力がなくなっちゃう！

ベストアンサー ウールニットは常温手洗い＋脱水3分で伸びも縮みもしませ～ん！

手洗い＋普通脱水で長持ち

ウールは洗濯機やめてー！

大事なお洋服がボロボロになっちゃう！

洗う温度と脱水がキモ！

大抵の人がぬるま湯で手洗いすると温度が高すぎてニットを縮ませてるんです！冷たいかも……と感じるくらいの温度でやさしく手洗いするのがベスト！

良い ↕ 悪い

伸びない脱水時間 水分が多いとニットが伸びてしまう

A 脱水を3分かけても伸びなかった

+0.5cm ±0cm

しっかりめに普通脱水！

普通脱水で水けをしっかりとばしておけば干してもほとんど伸びなかった。脱水は衣類に遠心力がかかるだけなので、ニットが傷んだり伸びたりしないので安心して

B タオルに包んでソフト脱水1分で思ってたより伸びちゃった

+1.5cm +0.5m

ひと手間もあまり意味なし！

タオルが水分を吸ってくれるのでソフト脱水だけよりマシだけど、普通脱水に比べるとやはり水分が残ってしまうため、袖が元より1.5cmも伸びてしまった

C ソフト脱水のみ1分は水分の重みで伸びちゃう

+2.5cm -0.5cm

水分がほとんど抜けずずっしり！

脱水後もポタポタとしずくが落ちるような状態。ずっしり重く干した時点で伸びそう、と思ってしまうほど！袖は一番伸びているし、乾くのにも時間がかかった

縮まない水温 20℃が適温でほぼ縮まない

A 20℃ならほぼ縮みなしで安心して洗える！

±0cm -1.5cm

縮みも少ないし手ざわりも◎！

通年の平均的常温で、手洗いしてつらくない20℃なら、ほぼ縮みなし！手ざわりもふんわりやわらかく仕上がって、買ったばかりとほぼ同じ状態でキープできた！

B 洗濯表示の30℃はギリギリの最高温度！

-0.5cm -2cm

それでも少し縮んじゃった

洗濯表示にある30℃ジャストで洗った結果、縮みが見られた。洗濯表示の温度は洗える最高温度なので、それよりも低い温度にしたほうがいいことが発覚した！

C お風呂の残り湯的な38℃はウールには完全アウト！

-1cm -2cm

袖がかなり縮んでしまった！

ぬるま湯だからいいよね、と使ってしまいそうなお風呂の残り湯は完全アウトな温度。着丈が2cmも縮んでしまって、手ざわりも硬くゴワつきのある仕上がりになった

乾かすスペースもスッキリ解決！ ピンチハンガーの上に平置きしよう！

ニット干しの定位置はココ♪

直射日光は避けて日陰干ししてください

洗濯ハカセ 神崎健輔さん

ピンチハンガーの上は風通しもいい！

ニットは平置きで干すのがお約束。だけどそんな場所は見当たらないし、専用ハンガーもない！そんなときはピンチハンガーの上がベストポジションに。上下に風が通るので、乾きも早く場所もとらないので一石二鳥です。

ラクに洗える方程式 押し＆つまみ洗いでやさしく洗おう！

Step 1 常温(20℃)のぬるま湯につける

温度が一番重要

20℃くらいの常温水に洗剤を溶かして、やさしく押しながらしみ込ませる

Step 2 押し洗い＆つまみ洗いをする

やさしくつまむ♪

洗い方は押し洗い＆つまみ洗いで。もみ洗いは毛玉の原因にもなるのでNG！

Step 3 洗濯機で脱水してOK！

脱水しないほうが型崩れ

ネットに入れて洗濯機へ。通常脱水を3分かけてしっかり水分を飛ばす

おうちで洗いにくいワケ

もしかしたらボロボロにしちゃうかも

ニットやカーペット、布団など毎回クリーニングには出せないならおうちで洗えるテクを試そう！

ベストアンサー エリや袖の汚れは洗剤スプレーで（バッチリ）落ちる！ ダウンの片寄りは干すときに注意すればOK!

ラクに洗える方程式

洗濯洗剤だけでガッツリ落ちる！



絞ってネットに入れ、洗濯機で脱水→すすぎ→脱水

30℃のぬるま湯に中性液体洗剤を溶かしてもみ洗い

中性液体洗剤と水を1：1で混ぜた液を汚れにスプレー

ひと手間でフワッと復活！



半乾きしたら羽毛が片寄っているところを手でほぐす

干すときは裏返して表の色褪せを防ぐ



中性洗剤でネットに入れて洗ってOK。ただ撥水加工は摩擦などでどうしても経年劣化してしまう。物によっても異なるので洗濯表示は必ず確認すること





洗っていいのか迷うし、もし固くなったら……とか考えると洗えない

読者のあるあるお悩み。

中身は水鳥の毛なので水に強くおうち洗いOK

薄汚れの原因はススと汗と皮脂。中性液体洗剤と水を1:1で混ぜて予洗いして、同じ中性洗剤でもみ洗いすれば、汚れを落とせます。羽毛の片寄りは干すときにご注意を♪

ベストアンサー まずは洗える素材かの確認を！ イケるものはガンガンおうち洗い

ちょっと待って！ 洗ってOKか確認して〜

手袋



ラクに洗える方程式



手袋をしたままボディソープもしくは重曹で洗う

タオルドライをしてから干す。洗濯機より縮みにくい方法！

お風呂ついでに洗っちゃおう！

マフラー



ラクに洗える方程式



しっかり洗えるよう水が浸透しやすいじゃばら折りに

ぴったりサイズのネットに入れておしゃれ着洗いする

ぴったりネットに入れれば洗濯機でも洗える！

フードのファー



ラクに洗える方程式

タオルで汚れを拭き取って柔軟剤仕上げでふわふわに！



中性洗剤を溶かしたぬるま湯にタオルをつける

1のタオルを絞って、やさしく汚れを拭き取る

1〜2と同じ方法で柔軟剤がしみ込んだタオルで拭く

ブラシでとかしながらドライヤーで乾かす



ファンデがつきやすいマフラーや手袋の指先の汚れが気になっちゃう！

読者のあるあるお悩み。

汚れやすい部分だけを簡単キレイに！

フェイクファーはタオルで汚れを拭き取るのがベスト！ マフラーはぴったりサイズのネットに入れて洗濯機へ。手袋は手にはめたまま洗うほうが縮みなどの型崩れを防げます。

part 2 おうちでは洗いにくい問題

ベストアンサー

布団はコインランドリーで洗ってほしいけど ホコリ 花粉 ダニ は乾燥機＋クリーナーで撃退しよ！



※検証方法：【布団の表面】布団の表面にあるゴミを想定し、茶葉を敷布団の表面および縫い目に一定量撒き、1回で吸えた量を評価
【布団の中】布団の中にあるゴミに見立てた擬似花粉を敷布団の中わた部分に一定量撒き、布を1枚上から被せて吸い取ったときの吸えた量を評価

我が家のお洗濯

布団にひそむホコリ・ダニ・花粉問題

めったに洗えないから、ホコリやダニはこまめに除去したい！

結構汚れてる！

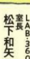
意外と困ってます！

クリーニングに出したいけどなかなか出せない。せめて清潔に保ちたい！

読者のあるあるお悩み

まずは布団乾燥機をしてクリーナーで吸い取る作戦！

なかなか洗えないのにホコリは毎日たまっていくし、ダニの増殖も気になる……。そんな布団は専用家電で清潔を保ちしましょう！



ラクに洗える方程式

優秀家電に頼れば日々のお手入れがラクちんにできちゃう！

吸引力が強く、しっかり吸い取れるものがベスト！

LAB・360室長 松下和矢

表面のホコリはもちろん、中のダニの死骸や花粉を吸い出すには、吸引力が強いものをチョイスするのがベスト！

Step 2 布団クリーナーで吸い取ってクリーンに！

勢いよく吸い取る！

Step 1 布団乾燥機でダニを死滅させる！

布団乾燥機を使ってダニを退治。兄妹誌『家電批評』ベストの「KFK−401」なら立体ノズルで乾燥スピードも速い！





アイリスオーヤマ
カラリエ ハイパワーツインノズル KFK-401
【購入価格 2万5080円】

布団の縫い目に入り込んだゴミを吸い取り切ったのはアイリスとYISSVIC



Amazonで売れ筋のYISSVIC。アイリスほどではないけれど、花粉もほぼ残らず吸引。軽くて何度も往復できる使い勝手のよさが魅力

YISSVIC
布団クリーナー
【購入価格 5999円】

吸引力	お手入れ
◎	◎



吸引力は5台の中でNo.1。縫い目のホコリも中の花粉もしっかり吸引してくれます。ただし吸引力が強い分、動かすときに少し力が必要

アイリスオーヤマ
AC ふとんクリーナー ハイパワー KIC-FAC4
【購入価格 1万3990円】

吸引力	お手入れ
◎	◎





TENKER
布団クリーナー
【購入価格 8850円】

吸引力	お手入れ
△	△

ほかに比べて吸引力が低く、重さもあるので扱いにくい。振動機能を使っても残った



パナソニック
紙パックレス式 ふとんクリーナー MC-DF110C
【購入価格 7191円】

吸引力	お手入れ
△	○

2015年発売のロングセラー製品。やはり最近のものと比べて吸引力にやや難あり！



Shark
充電式サイクロン ハディクリーナー CH951J
【購入価格 1万2100円】

吸引力	お手入れ
○	◎

ヘッドの幅が狭く布団にはやはり不向き。ハンドクリーナーとしては使いやすい

ベストアンサー キッチンマットは迷わず洗濯機へ! カーペットはバスタブつけ置きがラクちん!







ラクに洗える方程式

カーペットはつけ置きが正解!

Step 1 バスタブに粉ワイドを入れる



浴槽にカーペットが浸る程度お湯をはり、粉ワイドを適量溶かす

Step 2 約2時間放置するだけでOK



約2時間放置したあと、シャワーですすいで干せば完了

キッチンマットの油汚れは食器用洗剤で!

Step 1 掃除機でホコリを取る



大きなホコリや髪の毛などを掃除機で吸い取っておく

Step 2 ブラッシングで毛を立たせる

毛を立たせることで汚れが落ちやすくなり、仕上がりがキレイに!

Step 3 油汚れには食器用洗剤を塗布



油がついた部分には食器用洗剤を塗り、洗濯機で通常洗いをする

簡単なお手入れでずっと清潔感をキープ

皮脂や食品カスや油などいろんな汚れがつきやすいマット類。左の方法なら大きなカーペットも簡単に、そしてキッチンマットのしつこい汚れもキレイに落とせます!

ベストアンサー 広範囲なカーテンの汚れは洗剤をスプレーして洗濯機にポイッでキレイになっちゃう♡



ラクに洗える方程式

スプレーしておくとただ洗うより洗浄力がアップ!

Step 1 液体洗剤の原液をスプレーする

Step 2 ネットに入れる

Step 3 洗濯機で追い粉して洗う



弱アルカリ性の粉末洗剤で普通洗いする

折りたたんでネットに入れ、洗濯機へ

弱アルカリタイプの液体洗剤をスプレー





カビ発生でもスッキリ解決!

カビには漂白剤よりもカビキラー!



10分ほど置きしっかりとすすぎ洗濯機へ

深めのケースに入れてお湯に浸しカビキラー

スプレーボトルを使えばムラなく洗えちゃう♪

ヒダ部分などの広範囲にホコリがのっている場合は液体洗剤を直接スプレーすれば洗い残しがありません。カビが生えたらカビキラーのつけ置きで対処を。



厚手で乾かない冬の衣類は風の通り道を作って素早く乾かそ！

ベストアンサー 晴れの日は＼太陽出てる／15時まで外干し くもりの日は部屋干しで濡れ残りを防ぐ









一日干しても取り込んだら服がしっとり

干したのに湿っている

意外と困ってます！

朝干して、夕方に取り込んでも乾いてないし、服も冷たくていいことなし

読者のあるあるお悩み



午後から部屋干しにするだけでも乾き具合はかなり違います！

All About 家事ガイド 毎田祥子さん

雨が降っていなくてもくもりなら部屋干しを！

冬は冷たい空気のせいで水分が蒸発できず、取り込むときにまだ濡れていることがちらほら。特に、風のないくもりの日や外でも日が当たらない場所、夕方以降などは乾きにくくなるので部屋干しにチェンジしてしっとり衣類から解放されましょう！



冬はもちろん、夏も太陽ピッカピカで気温が上がってくると服の水分がとんで乾く！

＼太陽コンニチワ／ 晴れたら外干しOK！

Point 1 柔軟剤は必ず入れて！ 干す時間を短縮



柔軟剤を使うと衣類の繊維が立って隙間ができ、風の通り道をつくることができるため、乾きやすくなる

Point 2 指3本～こぶし分、間隔をあけて干す



服をくっつけすぎると風が通り抜けづらく、乾きも遅くなってしまう。最低でも指3本、できればこぶし1個分あいているとよい

＼雨降ってなくても／ くもってたら部屋干し

Point 1 浴室乾燥機があればガンガン使って

浴室乾燥機は早く乾くの3条件をボタンひとつでつくり出してくれるので、短時間でサッと乾く



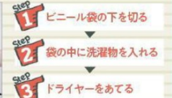
Point 2 部屋でもスピードは違う リビングがオススメ！



リビングは室温が暖かく、空気の流れをつくれば冬は外よりも乾きやすい

今すぐ乾かしたいを スッキリ解決！ ビニール袋とドライヤーで即席乾燥機が完成！

明日、この服が必要といわれても、この方法を使えば洗濯物に直接当てるよりも早く乾いちゃう！



Step 1 ビニール袋の下を切る

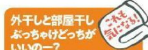
▼

Step 2 袋の中に洗濯物を入れる

▼

Step 3 ドライヤーをあてる

外干しと部屋干しぶっちゃけどっちがいいのー？



天候や気温に左右されない部屋干しを日々やっています！

洗濯ハカセ 神崎健輔さん

室内なら天候に関係なく、「温度・湿度・空気の流れ」の早く乾く3条件を満たすことができるので、効率よく洗濯物を乾かせる

理想は……

湿度50%をキープ

×

サーキュレーターで風をあてる

×

衣類によって干し方を変える

衣類ごとに干し方を工夫し、なるべく風に当たる表面積を増やすことで風通りもよくなり、濡れ残りも少なくなります。

じめじめで乾かないワケ

風の通り道を防がないでー！

冬は汚れ落ちよりも乾いてなくてがっかりばかり。でも、干し方を変えれば、その悩みとおさらばできる！

ベストアンサー 生地を密着させないのが速乾のカギ！ パーカーは専用ハンガー・ジーンズは裏空洞干しがマジ速っす

レック
らくらくパーカーハンガー
【購入価格 399円】

LDK 2021年2月号 Bestbuy パーカーハンガー ベストバイ

フードをフックで固定できる！











干し方変えると服の間に風の通り道ができる！

生地が厚めで乾きにくいパーカーやジーンズは、生地が重なっている部分も多く、湿ったままになりがち。しかし、干し方を工夫すると圧倒的に早く乾くことがわかりました！

ジーンズの干し方 裏に返して干すのが速乾のコツです！

A 裏にするだけでも十分早く乾きます！



裏返し干し

残留水分量	
スタート時	100%
6時間後	6.5%

干すスペースがどうしても足りないなら裏返すだけでもOK。風の当たりやすい外側に干して！

A+ 腰まわりも裾も空洞にすればスピードがUP！



裏返し空洞干し

残留水分量	
スタート時	100%
6時間後	2%

洗うときから裏返せば、干すときの手間もなくしっかり乾く！ ほかの干し方より湿った箇所がほぼなし

乾きやすい

C 中がずっと湿ってて コレではまだまだはけない



表干し

残留水分量	
スタート時	100%
6時間後	20.9%

空気の通りがかなり悪い表干しは6時間後も裾もポケットも濡れたままで、丸一日干さないとダメ

A 期待してたけど 追加脱水はビミョー



追加脱水で裏返し干し

残留水分量	
スタート時	100%
6時間後	9.5%

追加脱水で水分をとばしても乾くスピードに変化はなかった。それよりも裏返しにすることが大切

乾きにくい

パーカーの干し方 フードを浮かせておけば湿る心配なし！

乾きやすい ↔ 乾きにくい





A+ カラッと乾いたのは専用ハンガー！

パーカー専用ハンガー

残留水分量	
スタート時	100%
6時間後	19.2%
10時間後	2%

フードと袖もしっかり乾いた

フード用にハンガーが付いているので、フードの中に空洞ができ乾くのも早かった

B ハンガー干しも意外に健闘した

普通干し

残留水分量	
スタート時	100%
6時間後	20.3%
10時間後	6.3%

フードの下は乾いてなかった

10時間たてばほとんど乾いていたが、残念ながらフードと袖口は湿ったままだった





B そこそこ乾くけど裾が伸びてしまった

ピンチハンガー

残留水分量	
スタート時	100%
6時間後	23.2%
10時間後	7.1%

生地の重なりは少ないけど乾かない

重なりは少なかったが乾くスピードはそこそこ。最後まで袖口が濡れていた

C 肝心な背中が濡れたまんま

ハンガーにバンザイ干し

残留水分量	
スタート時	100%
6時間後	38.8%
10時間後	19.2%

10時間干しても乾かない

重なっている背中部分が全く乾かず、10時間干しても着られる状態にはならなかった

ベストアンサー

収納も安心！ ＼カインズの／たためる物干しを買い足しして＼服が乾かない／冬場は“干すエリア”を倍増させちゃお！









同じスペースに無理やり干すのが乾かない原因

洗濯物が増えやすい冬はいつもの場所に干すと服の間隔が狭くなり乾かないんです。物干しをプラスして乾く環境を整えましょう。

カラッと乾く方程式

晴れの日限定！

乾きにくい綿は外干し、ポリエステルは部屋干しが乾きやすい！



Point 2 タオル類はズラし干しで風を当てると乾くのが早い！



ずらして干すことで風に当たる表面積が大きくなり、乾きやすさもアップ。ピンチに干す場合も隙間をあけて！

Point 1 スリム物干しでエリアを増やしたら素材で干す場所を分けるとさらに効果的



ポリエステルなど水分を含みにくい素材は外に干さなくても部屋で十分に乾く



晴れた日は乾きにくい素材の洗濯物こそ太陽の下でしっかり乾かすのが鉄則！

乾きにくいものほど太陽に当てよう

タオルや厚手の服など水分を含みやすい素材は外干しに。逆にポリエステル系は部屋干しにすることで効率的に乾き残りを防げます。

タオルのニオイ戻りをスッキリ解決！ 粉漂白&液体ワイドのW使いでニオイ撃退しちゃお！

Step 1 40℃のお湯に粉末漂白剤を入れる

Step 2 溶け残らないように混ぜる

Step 3 割り箸でユラユラ揺らす

全体に染みわたるまでふって！

Step 4 脱水して干す

ニオイの原因になる細菌をなくしてニオイ残りゼロへ

ニオイが残るタオルは、除菌力の高い粉漂白剤で菌を撃退し、ニオイをもとからたちます。毎日の洗濯に液体ワイドを入れておくと予防にも。

ポールの間隔が広くて洗濯物が干しやすいカインズがベスト

B コーナン LIFELEX I型物干し 【購入価格 3058円】

コンパクトサイズはgood！

たたみやすさ	デザイン	干せる量
△	○	◎

干せる量が大容量なのはうれしいけど、たたみにくいのがやや残念

A アイリスオーヤマ スリム収納物干し ブラック 【購入価格 1524円】

縦長スリムにしまえるのは画期的

たたみやすさ	デザイン	干せる量
○	◎	○

ベストと比べると干すスペースがやや少ないが、収納しやすく使い勝手もよい

C DCM ステンレス室内物干しキャスター付き H18-MC93D 【購入価格 3278円】

とにかく組み立てにくい

たたみやすさ	デザイン	干せる量
△	△	○

パーツがバラバラで組み立てるのも大変。収納時に部品が外れるのも△

B 天馬 ポーリッシュ スリム物干し X型 PS-32 【購入価格 2838円】

シンプルなX構造

たたみやすさ	デザイン	干せる量
◎	○	△

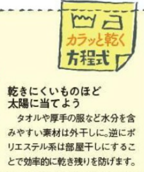
干せる量が2本の横ポールにかかる分だけで、やや少ない。たたみやすさは◎

A カインズ 木目調室内干しX型 【購入価格 2980円】

LDK 2021年2月号 Bestbuy 室内物干し ベストバイ

木目調で部屋のテイストにも合いやすい

たたみやすさ	デザイン	干せる量
◎	◎	○



奥行きはあるがスリムに収納できるので使いたいときにパッと出せるし、2ステップでたためるのがうれしい。木目調とブラックで生活感が出なくてオシャレ

ベストアンサー エアコン+下からサーキュレーターが速乾でニオイも出ない最強の部屋干し方法です!

洗濯ハカセ 神崎健輔さん

カラッと乾く方程式

風の流れが大切です!

2つの風がムラなく乾く秘訣です!

Point 1 風量は最大に

風向きも洗濯物に向けて!

風量を最大にすることで洗濯物までしっかり風が届き、水分量もかなり減る

Point 2 下から風を送る

空気が入れかわる

下から風を当てて空気を入れかえるようにするとより早く乾かせちゃう

これも気になる!

つけっぱなしでエアコン代って高くならないの?

2時間程度なら暖房で約30円ほど! 不在の場合はタイマーを使って調整しましょう

LAB.360 室長 松下和矢

6畳間で暖房2時間の電気代は約30円! 冷房はもう少し安いので部屋干しの季節は頼っちゃおう!

スッキリ~

風を利用して早く乾かす!

残留水分量(2時間後) 0%

クタクタ~

ただ干すだけでは乾きづらい

1日干してたのに全然乾いてないよ~

残留水分量(2時間後) 84%

我が家のお洗濯

問題 部屋干しじめじめ

外干しよりやっぱり乾かない

意外と困ってます!

裾などが濡れててがっかり

雨の日などは部屋干しするけど、外より乾きが悪い気がする

読者のあるあるお悩み。

表面にたくさん風を当てることが乾く近道

部屋干しで気になるのは乾き残りと生乾き臭。冬は部屋も寒くなるのでエアコンで暖かさを保って、サーキュレーターで風の流れをつくると乾いて、ニオイも残りにくくなります。

ベストアンサー ピンチハンガーの下をアーチ型にするだけでイヤ~な生乾き臭は防げる!

洗濯ハカセ 神崎健輔さん

カラッと乾く方程式

湿った空気がたまりにくくなります

長いものを外側にすれば自然とアーチに

干すときも長さを意識!

濡れたままだと雑菌が発生して生乾き臭の原因になるので注意

取り込む作業もラクチンに!

引っ張るだけでスルンと抜ける

ピンチから外す手間をなくして、取り込むのもラクにすればもっと洗濯を効率化できる!

LDK 2021年2月号 Bestbuy ピンチハンガー ベストバイ

ニシダ すぐ取れ角ハンガー プラ40・S [購入価格 2580円]

スッキリ~

アーチ型は風通しがよい

クタクタ~

V字型とランダム型は風をシャットアウト!

干し方を変えるだけってママに報告だ!

我が家のお洗濯

問題 部屋干し臭が残る

生乾き臭が残るのがイヤ

意外と困ってます!

乾いた洗濯物からニオイがする

ちゃんと干したのにやっぱり生乾き臭がするからなんとかしたい

読者のあるあるお悩み。

風をふさがない干し方でニオイも防げる

ピンチハンガーは洗濯物が集まってしまい生乾き臭が残りやすいが、洗濯物の長さを利用してアーチ型にバランスを取れば、早く乾くだけでなくニオイもちゃんと防げます。

毎日がちょっぴりHappyになる♪

presents by Fukushima makiko

ときめく文具愛

文具に対する自身の「愛」や私らしさの「I」、新たな物を見つける「eye」をテーマに文具プランナーの福島さんと一緒に文具の魅力にとことん迫る

コレクションしたくなる人気ものたちで気分上々↑









vol.11

2021年くる！先取り文具

ヒット間違いなしの文具をいち早くご紹介します♪

年末年始は年賀状を書いたり、新しい手帳を準備したりと文具に触れる機会が増えるタイミング。しかも、冬から春にかけては文具の新製品が数多く発売されて業界全体が盛り上がる時期なんです。

注目のアイテムも続々とお目見えしていますが、中でも見逃せないのは文具女子博で先行発売されたコクヨの「Bobbin」①。手持ちのマスキングテープを小巻きにして、コンパクトに持ち運べるアイテムなんです。これを使えばペンケースにもポーチにも気軽にいろいろなマスキングテープを入れておけるので、外出先でも使いたいときにすぐに使えるようになっちゃいます！ たくさん持っているけれど、しまってあるだけで活用しきれていないという方にオススメです。

カンミ堂の「フセンマーカー」②も大注目のアイテム。資料や本にマーカーで線を引くように貼れる付せんです。一度貼っても剥がせるから、一時的なマーキングにも、ペンで直に線を引きたくない本にも使えるすぐれもの。滲んだり曲がったりしないから嬉しいですね。

ノートや手帳にスタンプを活用するのが文具好きの女性たちの間でブームですが、私のイチオシはありさ＆あかめがねのお絵かきするように押せるスタンプ③。ポンポンと押していくだけで物語の中に出てくるような世界を簡単に描くことができます。今後はスタンプでお絵かきするのが常識になるかも!?

今後、流行間違いなしのアイテムたち、もちろん私も全てゲット済み！ どう使おうか考えるだけでワクワクしちゃいますね♪





1 コクヨ
Bobbin
コマキキ／ボビン芯／カッター付きケース
【購入価格 660円／330円／495円】

お気に入りのマスキングテープをくるくるとボビンに巻きつけていつでも持ち歩けちゃう



何に使うかはあなた次第♪ コロンとした形のボディもキュート



2 カンミ堂
フセンマーカー
【購入価格 各528円】





3 ありさ&あかめがね
猫の街コンプリートセット
【購入価格 1万1500円】

絵が苦手な人でもスタンプなら大丈夫。押したあと色を塗って楽しむこともできる



文具プランナー 福島槙子さん

メディア出演やコラム執筆などを通して文具の魅力や楽しみ方を発信。文具の企画や売場プロデュースも手がける

お問い合わせ
1. コクヨ／ 0120-201-594　2. カンミ堂／ 0120-62-1580
3. ありさ & あかめがね／ 03-6778-0284

News 福島槙子の新著『使いたいものがすぐに見つかる 文房具の整理術』（玄光社）が発売中！多くの人が悩む文房具の整理・収納についてのノウハウ満載の一冊です



イラスト／NAPPY

小特集

あったかくて美脚も叶えるタイツ！

外出中でも足元がポカポカになれる靴下！

この冬買うべき!!

家や職場、お出かけ中の"冷え"はコレで解決！あったか足元アイテムをさがせ！



朝のキッチンで床冷えしないルームシューズ！

巷に数ある靴下、タイツ、スリッパ……いつもデザインや価格で選んでいるけれど、この冬はあたたかさ重視で選びたい！そんなあなたの代わりにあったかアイテムを探しました！

撮影／fort　イラスト／奥川りな　編集・執筆／橋本幸子、編集部

家事が快適！はき心地のいいルームソックス

検証方法 プロと社内ラボで足元のお悩みを解決します！

取材・検証にご協力いただいた方々はコチラ





タイツや靴下のギモンにお答え！

ランジェリーコンシェルジュ
加藤綾乃さん

レッグウェア業界最大手企業やファストファッションなどで商品の企画開発に携わっていた、ランジェリーとレッグウェアのエキスパート



タイツの美脚効果を計測して検証！

ランジェリースタイリスト
中根菜穂子さん

メディアでのランジェリー企画監修・スタイリスト業のほか、ランジェリーを学ぶ、楽しむ、仕事にすることをテーマにしたランジェリーカレッジを主宰

ルームシューズや靴下の、はき心地とつくりをチェック！

スタイリスト
森田文菜さん

タレントのメディア出演時のスタイリング、Webサイトのファッション記事の執筆、テレビやラジオでのファッション解説出演など幅広く活躍



あたたかさやはき心地をチェック

編集部、モニター



靴下の毛羽立ちを検証

LAB.360研究員
博士(学術)
塩原みゆき



あたたかさを検証

LAB.360室長
松下和矢

読者のお悩み 「足元が冷えてツライ！」を解決するアイテムを探しました！

寒さ	59%
むくみ	18%
ニオイ	15%
蒸れ	13%

※LDK公式Twitterアンケート結果より

アンケートの結果 冬の足元のお悩みで最も多かったのは「寒さ」

選定方法 2つの基準であったか足元アイテムをチョイス！

❶ 外出中や家の中でよくはくもの

読者アンケートの結果から、冬にはく頻度が高いアイテムを選定。タイツや足首が隠れる長さの靴下、家の中ではくルームソックスやルームシューズなど、足元をあたためてくれる4アイテムをチョイス

❷ 人気ショップ、楽天、Amazonの売れ筋品

ユニクロ、無印良品、ニトリ、靴下専門店、ドラッグストアなど、身近で買いやすい小売店の売れ筋製品のほか、楽天市場やAmazonで売上ランキング上位の製品を中心に集めた

あったか足元アイテムをさがせ！ タイツ編

はき心地がラクな fukuske ウォークがあったか！

総合評価 A

パケどおりのあたたかさを実感！ 着圧効果で美脚も叶える！

ピップ

スリムウォーク 美脚あったかタイツ

購入価格：1298円

冬でもあったか！ たるんだ脚もシュッと引き締まる！

ツヤのないマットな生地のほうが細く見せてくれます！

ランジェリースタイリスト 中根菜穂子さん

LDK 2021年2月号 Bestbuy タイツ ベストバイ

SLIM WALK 美脚あったかタイツ
+8℃のあたたかさ
+8℃のあたたかさで、冬でも脚見せスタイル。

あたたかさ（着用）◎

あたたかさ（吸湿発熱）◎

Before
サーモグラフィーで赤色に 放熱されていると
After
表面温度が低くなり保温されている状態に

寒い場所でも冷えを感じにくかった。脚を動かすと吸湿発熱されて、しっかり保温しているのがわかる

はき心地 ○

着圧が強いのではくときだけ大変

目の細かいマットな生地。着圧が強いけれどはくと窮屈さナシ。お腹部分の裏地はパイル編みで締めつけすぎない

美脚効果 ◎

	After	Before
太もも	52.5cm	53cm
ひざ上	38cm	38.5cm
ふくらはぎ	34.5cm	35cm
足首	21cm	21cm

はくだけで脚が5㎜細くなった！

足首だけはタイツをはいただけでは細くなりにくいけれど、脚全体はマイナス5㎜を達成！

この冬はスリムウォークで冷えを防ごう！ 着圧が強力な分、美脚度も高いんです！

あたたかさと美脚効果を両立し、総合ベストを獲得したのは、ドラッグストアで手軽に買えるスリムウォーク！ 着圧が強力ではくときはちょっと大変なので次ページの方法をマネしてみて。はいてしまえば快適で、お腹まわりも苦しくありません。スカートコーデの日でも冬の寒さからしっかり守り、脚を細く見せてくれます！

あったかタイツをさがせ！

スカートでお出かけしてもホカホカで細見えするといいな！

冬は防寒対策でパンツばかりはいちゃう……。冬でもスカートをはきたいけれど寒いのはガマンできない！

検証方法

① あたたかさ（着用／吸湿発熱）
一定時間着用後と足踏み運動後の体温変化を観察。タイツ着用で撮影しているため保温していると表面温度が低く出る

② 美脚効果
タイツ着用後の太もも、ひざ上、ふくらはぎ、足首の4カ所をプロが計測。生脚と比べてどれだけ細くなるかチェック

③ はき心地
はきやすさのほか、はいた後のフィット感や肌当たりの心地よさをプロとモニター、編集部が実際にはいてジャッジ

寒くてもあたたかくオシャレに過ごせる～！

さむ～い足元のギモン

Q. 冷えを予防するには？

A. 着圧タイツが◎

着圧ソックスよりも着圧タイツのほうが下半身全体の血行を促進しやすい。圧のかかり方や強さは製品によって異なるので、好みのものを探してみて。また、寝る前に仰向けになり、両手足を上げて2～3分バタバタさせる体操は、むくみや冷え予防にオススメ！

血行不良によるむくみや冷えは着圧タイツで血流を改善！

ランジェリーコンシェルジュ 加藤綾乃さん

着圧タイツでむくみも冷えも予防しましょ！

冬の寒さ対策に加え、はき心地がよくて美脚になれるタイツを探した結果、スリムウォークがベストに。寒い場所でも吸湿発熱であたたかく、着圧効果で脚を細く見せてくれる、まさに美脚あったかタイツでした！ 着圧タイツは、足元から上に向かって血行を促し、血液の流れをサポートするので、冷えやむくみでお悩みの人にも最適です。そのほか、A評価以上の製品はどれもオススメなので、好みで選んでみて！

あたたかさをうたう
有名メーカーの製品をテスト！

売れ筋商品を集めた結果

ロングスカートのときは 美脚を狙うなら スリム

美脚効果はトップクラス！ ヒップもキュッとUP！

総合評価 A

アツギ
アスティーグ【圧】引き締め発熱タイツ 80デニール
購入価格：880円

ほどよい圧ではきやすい！

フィット感が抜群で脚がキレイに見える！

着圧タイプながらもきつすぎず、心地よいフィット感が高評価。目の細かいマットな生地で美脚になれます。あたたかさテストでは特に太ももを保温。

マットで深みのある黒でほっそり脚を叶える！

特に太もも付近が保温されている

52.5cm / 38cm / 34.5cm / 21cm

太ももマイナス1cm！ 美脚効果ナンバーワン！

総合評価 A

レキットベンキーザー・ジャパン
ドクター・ショール おそとでメディキュット あったか温感タイツ
購入価格：1518円

はくだけで細見えが叶う！

マットな生地と着圧効果で細見え1位！

目の細かいマットな質感と着圧効果でダントツで細見えします！ つま先とお腹部分の裏地がパイル編みで、寒い場所でもあたたかく感じます。

ヒップが上がり脚もシュッと細くなった！

風を通しにくく寒さは感じられない

52cm / 38cm / 34.5cm / 21cm

はき心地がよすぎる〜♪ しかもあたたかくて最高！

総合評価 A

fukuske
デイリー満足 80デニール タイツ 2足組
購入価格：1100円

はくとじんわりあったかい！

伸びがよくやわらかなはき心地が高評価！

やわらかな生地でスルッとはけます。あたたかくなめらかな肌当たりが気持ちいい！ 締めつけ感なく適度にフィットするのではき心地が快適です！

マットで少し透け感アリひざ上だけ細くなった

吸湿発熱効果でしっかり保温！

53cm / 38cm / 35cm / 21cm

（各商品：はき心地／あたたかさ（着用）／美脚効果／あたたかさ（吸湿発熱） Before・After）

ネイビー寄りの黒がオシャレ

総合評価 B

真っ黒よりもオシャレな印象に

ユニクロ
ヒートテック タイツ
購入価格：1089円

60デニールでシアー感があり、ほんのり青みがかった黒でオシャレな雰囲気に。購入した製品は生地の色抜けがありました。

ネイビーがかった黒で脚がキレイに見える

53cm / 38cm / 35cm / 21cm

もっちり素材が気持ちいい！

総合評価 B

伸びがよく肌ざわりがなめらか

チュチュアンナ
80デニール 感動のタイツ
購入価格：385円

もっちりとした伸びがよい生地で、はき心地は最高！ 編み方が密でツヤのある暗めの黒なのでナチュラル感は低めです。

ツヤのある生地で脚が立体的に見える

53cm / 38cm / 35cm / 21cm

スルッとなめらかな はき心地

総合評価 B

はくのがかなりラク！

グンゼ
サブリナ ヒートトップ 80デニール
購入価格：679円／2足

スルッと脚を通しやすく、締めつけ感のないなめらかなはき心地。ややマットな生地で、着圧タイプではないので補正力は弱め。

締めつけ感はナシ！ 補正力は弱い……

53cm / 38cm / 35cm / 21cm

さむ〜い足元のギモン

Q. 着圧タイツをラクにはくには？

A. たぐりよせずに一気に通す！

かかとやひざなど位置をしっかり合わせてはきましょう！

一気に脚を入れる

少しずつたぐりよせる

足首が最も圧が強いので、たぐりよせてはくと難航。一気に足を入れられるところまで入れ、その後少しずつたぐりよせて位置を合わせるのが正解！

ランジェリーコンシェルジュ 加藤綾乃さん

厚手で足首が太くなった！

総合評価 C

だるーんとしたはき心地

GU
スタイル ヒートリブタイツ
購入価格：869円

子ども用タイツのようにフィット感がなく、足入れはラクだけど、だるだるのはき心地。今回のテストで唯一足首が太くなりました。

生地の厚みで足首が生脚よりも太くなった……

53cm / 38cm / 35cm / 21.5cm

はきやすいけれど フィット感ナシ

総合評価 B

80デニールタイツの中で美脚ワースト

アツギ
アスティーグ【暖】やわらか発熱タイツ 80デニール
購入価格：792円

すべすべのやわらかな生地ではきやすいけれど、フィット感のないはき心地で脚を補正してくれません。保温力の結果はまずまず。

補正力がなく細見えは叶わず

54cm / 38cm / 35cm / 21cm

あったか足元アイテムをさがせ！

あったか足元アイテムをさがせ! 靴下編

選ぶなら厚手で冷えない桐灰 ユニクロが総合ベスト!

総合評価 A

厚すぎないのにあたたかい! 毛羽立ちのしにくさも優秀でした!



ユニクロ

ヒートテックソックス(リブ・2足組)

購入価格:1089円





スタイリスト 森田文菜さん

この冬はリブのヒートテックソックスが買いです!



あったか靴下をさがせ!

ローファーやブーツで外出中に足が冷えない靴下が欲しい!



外出先でどんどん足元が冷たくなるのがしんどい……。冬用とはいえ、分厚すぎると靴に合わせにくい……

検証方法

1 あたたかさ
恒温恒湿の室内で、着用前と一定時間着用後の素足をサーモグラフィーで撮影し、体温の変化(前後差)を観察

2 はき心地
はき口がきつくないか、丈がちょうどよいかなど、はいたときの心地よさをプロと編集部、モニターが実際にはいて評価

3 生地感
ローファーやブーツとも合わせやすい適度な厚みか、肌当たりがいいかなど、生地感や丈の長さをプロがチェック

4 毛羽立ち
番手の粗い紙ヤスリで一定回数生地をこすった。こすれやひっかけによる毛羽立ちのしやすさを社内ラボでテスト

毛羽立ち ◎



LAB.360研究員 博士(学術) 塩原みゆき

すぐ起毛しそうなローゲージ素材なのに、こすってもほとんど毛羽立たなかったのはスゴい!

はき心地 ◎



締めつけ感もなく、ほどよい厚みではき心地がいい。短すぎず長すぎない丈で合わせやすい

生地感 ◎



厚みがちょうどよく、スニーカーはもちろん、ローファーやブーツにも合わせられる

あたたかさ ◎





桐灰やチュチュアンナほど厚みはないのに、寒い場所でもほんのりあたたまる

適度な厚みで保温力あり! 全項目優秀だったのはユニクロ!

カジュアルすぎないデザインで適度な厚みだから、どんな靴にも合わせやすいです。毛羽立ちそうと思いきや、意外とこすれに強いという結果に驚きました。色が異なる2足組で販売されているから買うときに悩みますが、ベーシックカラーのセットを選んだほうが靴に合わせやすいです。

さむ〜い足元のギモン

Q. 毛玉が目立ちにくい色ってある?

A. ベージュかグレー!

杢カラーがベスト!

黒などの濃い色や白は毛玉が目立ちやすく、また濃い色はホコリも丸わかり。ベージュかグレーを選ぶと毛玉が目立ちにくい



ランジェリーコンシェルジュ 加藤綾乃さん

使いやすさはユニクロ! あたたかさなら桐灰!

冬は足元からどんどん冷えてきちゃう……。そこで、人気ショップのあったか靴下を集めてプロとともに検証。テストの結果、生地の厚みとあたたかさは比例することがわかりました。総合ベストのユニクロ・ヒートテックソックス(リブ)は、ほどよい厚みなのに保温力が高いので、合わせる靴を選びません! そして、とにかく冷えに悩んでいるという人には、圧倒的な保温力を見せつけた桐灰の厚手タイプがイチオシです!



靴下も冬用にチェンジ!

人気ショップのあったか靴下を検証!

とにかくあたたかさで どんな靴にも合わせやすい

総合評価 A

ハイゲージでキレイめにはけて毛羽立ちにくい!

靴下屋

プレミアムウール1×1細リブソックス

購入価格:1100円

ウールの配合率が高くはき心地が快適

あたたかさ Before After 保温力はまずまず

はき心地 毛羽立ち 長くキレイにはける 生地感

上質感のあるキレイめ靴下

エクストラファインメリノウール使用でなめらかでやわらかい肌ざわり。毛82%で保温効果を期待したが、厚手ではないのであたたかさはそこそこという結果に。

総合評価 A

あたたかさはナンバーワン! はき心地もバツグンだけど厚手なのでスニーカー向け

桐灰化学

足の冷えない不思議なくつ下(厚手5mmパイル)

購入価格:1628円

一日中、足元がポカポカ!

桐灰の厚手タイプは圧倒的にあたたかい!

ルームソックスとしても使用できるほど伸びがよくて厚手。保温力が高いので冷えがツラい人にオススメです。桐灰はドラッグストアやネット通販で買えます。

はき心地 はいた瞬間からあたたかい!

伸びがよくて締めつけ感がなく、はき心地がいい。丈の長さもちょうどよい

あたたかさ Before After 黄色からオレンジ色に変化

寒い場所でもはくだけであたたかさを実感。厚みがあって保温力もバッチリ!

生地感 裏がパイル地で気持ちいい♪ ルームソックスみたいに厚手

裏地は厚手のパイル地だから靴下の中の空気を抱き込み、保温する

毛羽立ち 毛羽立ちはできてしまう

織りが密ではないので、何度かはくと、かかとなどに毛羽立ちができる

総合評価 B

もこもこ足になるからワンマイルならOK!

チュチュアンナ

まるで毛布!のような暖かさ裏起毛ソックス21cm丈

購入価格:385円

裏起毛ではき心地が気持ちいい!

あたたかさ Before After 厚みがあるから保温力アリ

はき心地 毛羽立ち 毛羽立ちが目立つ 生地感

裏起毛でとにかくあたたか!

名前のとおり、もふもふの肌ざわりではいた瞬間からあたたかい! ルームソックスに近い厚みだからご近所用には最適。毛羽立ちやすいのが残念です。

総合評価 A

桐灰の超薄手タイプならキレイめコーデにもマッチ

桐灰化学

足の冷えない不思議なくつ下(超薄手1mm)

購入価格:1518円

ビジネスソックスみたいなつくり

あたたかさ Before After 薄くても体温を維持

はき心地 毛羽立ち 編みが細かく毛羽立ちにくい 生地感

ツルッとした生地が上品

男性用のビジネスソックスのような見た目ですが、厚手タイプと異なり、薄手なのでどんな靴とも合わせやすい。伸びがよくてはき心地もいいです。

総合評価 A

ヤク入りであたたか! ブーツ合わせもカワイイ

無印良品

足なり直角ヤク入り靴下(婦人)

購入価格:890円

ナチュラルな雰囲気♪

あたたかさ Before After 冷えた足元もあたためる

はき心地 毛羽立ち 毛が立つ程度で合格! 生地感

意外と毛羽立たなかった!

ケーブル模様でブーツの上から見せてもかわいい。凹凸で厚みがあるから、保温力も高めです。毛羽立ちにくさも優秀で、気兼ねなくはけます。

総合評価 B

透けるほど薄いけれど保温力はまずまず

GU

スタイルヒートケーブルソックス2P

購入価格:649円

デザインはかわいい!

あたたかさ Before After 見た目より保温してくれる

はき心地 毛羽立ち ひっかかりやすい! 生地感

冬には寒々しい薄手素材

編みがゆるく透け感があるので、冬にはくと寒々しい印象に。ツヤのある素材や色みはよく、デザイン性は高いけれど、機能性は低めです。

総合評価 B

厚手なのに保温力は普通フィットしてはき心地は◎

無印良品

足なり直角ウール入り保温靴下(婦人)

購入価格:890円

リブの切り替えがちょっとカジュアル

あたたかさ Before After 厚手なのにまあまあの保温力

はき心地 毛羽立ち 悲しいほど毛羽立った 生地感

思った以上に毛羽立った!

裏地はパイル編みで、かかとがフィットするからはき心地は抜群。綿の配合率が高いからか、厚手だけど保温力はふるわず。毛羽立ちやすいのも残念!

総合評価 B

薄手のヒートテックはそこそこのあたたかさ

ユニクロ

ヒートテックソックス(2足組)

購入価格:1089円

毛羽立ちにくさはピカイチ!

あたたかさ Before After まずまずの保温力

はき心地 毛羽立ち 毛羽立ちなく超優秀! 生地感

ハイゲージでキレイめな印象

ヒートテックソックスの中で購入時に最も売れていた製品。総合ベストより薄手なので保温力は下がります。はくとゴム口が脚にくいこむのが気になりました。

あったか足元アイテムをさがせ!

あったか足元アイテムをさがせ! ルームソックス編

ネット通販でも買える

からどれも大差ナシ! 重視のオカモトが正解!

総合評価 A

オカモトならひざ下までぬくぬく♪ そのままスーパーにも行けちゃう!

オカモト

靴下サプリ まるでこたつソックス

購入価格:1980円

LDK 2021年2月号 Bestbuy ルームソックス ベストバイ

家でくつろぐ時に長さがあると安心感があります

スタイリスト 森田文菜さん

やわらかなはき心地でじんわりあたたか〜い!

あったか ルームソックスをさがせ!

足元が冷えずに家でくつろげて家事もしやすい一足が欲しい!

家事で動き回るし、ラグにも座りたいから、脱ぎはきするスリッパよりも靴下で足元をあたたかくしたい……

検証方法

1 あたたかさ

恒温恒湿の室内で、着用前と一定時間着用後の素足をサーモグラフィーで撮影し、体温の変化(前後差)を観察

2 はき心地

はき口がきつくないか、丈が短すぎないかなど、はいたときの心地よさをプロとモニター、編集部で実際にはいて評価

3 つくり

快適にはけるつくりか、滑り止めなどがついているかなど、生地感やデザイン、生地の厚みなどをプロがジャッジ

つくり ◎

締めつけず肌当たりのいい素材

裏地は足がパイル地、リブ部分がガーゼタッチで気持ちいい。ずり落ちにくいつくりも優秀

はき心地 ◎

丈を調節してもずり落ちにくい

ハイソックス丈で安心感アリ!

伸びがよくやわらかで気持ちがいい。はいた瞬間、生地の肌当たりのよさであたたかさを感じる

あたたかさ ○

Before 寒い室内で体温が黄色に

After 大きく変わらないままキープ

保温力は外ばき用靴下とあまり変わらないけれど、体温を下げることなくキープしている

楽天やAmazonランキング上位なのも納得! はき心地が最高!

やわらかな肌当たりで、はいた瞬間「あったか〜い」「気持ちいい〜♪」との声が出たほど、はき心地がいいです。長さがあるけれどずり落ちにくく、締めつけ感のないつくりも優秀。家事で家の中を動き回るときにも、ラグに座ってくつろぐ時間にもマッチするルームソックスです。

ルームソックスははき心地で選ぼう!

あったかルームソックスを検証した結果、保温力は生地の厚さに比例する傾向があるので、あたたかさテストでは大きな差が出ませんでした。その中でも、ダントツではき心地がよかったオカモトが総合ベストに。ひざ下までカバーするのでぬくぬく感がたまりません。そのほか、末端冷え性の人にはフクシンがオススメ。厚手ですが、5本指だからはき慣れが必要ですが、指の間までじんわりとあたためてくれます!

家事で動き回るときもくつろぎタイムにも♪

さむ〜い足元のギモン

Q. 寝るときに靴下をはいていいの?

A. 何もはかないのが◎

靴下によっては血行が悪くなったり足の放熱を妨げたりするので、基本的には素足を推奨。「寒くて眠れないからどうしてもはきたい」なら、綿やシルクなど天然素材で作られた、足首などを締めつけないものを選びましょう

睡眠時に着圧靴下をはくのもオススメできません

ランジェリーコンシェルジュ 加藤綾乃さん

いろんな素材をテストしたけれど……

あたたかさは厚みと連動する 締めつけナシではき心地

売れ筋商品を集めて比較します！

あたたか足元アイテムをさがせ！

総合評価 B

唯一の5本指靴下であたたかさはベスト！

はき慣れが必要だけれどあたたかい！

フクシン

socks DEPO てぶくろ屋さんがつくったモコモコ5本指ソックス

購入価格：2200円

はき心地：はくのは慣れが必要

裏地が起毛素材で気持ちいいけれど、慣れるまで指を入れるのに時間がかかる

あたたかさ：この中で一番あったかさをキープ（After / Before）

つくり：指の間まで起毛素材

指の間も起毛素材で包まれてあたたかいけれど、厚手なのでやや窮屈に感じる

ハンズや通販で買える人気品はあたたかくて気持ちいい！

伸びがよくて上質な裏起毛の肌当たりが最高！ 厚手の5本指なので慣れるまで指に圧を感じるけれど、保温力は高め。こちらは丈が短めですが、長いタイプもあります。

総合評価 B

伸びがよくてラク！このまま外出もOK！

外ばき靴下に近いはき心地

無印良品

足なり直角 ヤク入り ルームソックス

購入価格：1490円

はき心地：よく伸びてはきやすい

リブ部分の生地の伸びがよく、足なり直角でかかとも合うのでストレスフリー

あたたかさ：まずまずの保温力（After / Before）

つくり：裏はパイル編み

パイル編みの裏地で厚手。外ばき靴下寄りで、つくりもしっかりしている

ベーシックカラーで展開されていてそのまま外ばきもイケる！

カラバリが豊富な無印のヤク入りルームソックスは、はいたまま外出できるシンプルなデザインが高評価。生地の伸びがよく、はいていて安心感があります。

総合評価 B

滑り止め付きで安心！片手で脱ぎはきもOK

滑り止め付きでスリッパいらず

コジット

備長炭 ホームソックス 足首ロング

購入価格：2508円

はき心地：後ろが長く着脱しやすい

後ろが長めの画期的なつくり。片手でつまんではけるし、ずり下がりにくい

あたたかさ：足の甲がやや黄色に変化（After / Before）

つくり：裏地は二重編み構造

裏地はパイル編みで肌ざわりが非常によい。足裏は滑り止めも付いている

しっかりしたつくりの機能性ルームソックス

ネット通販やハンズで買える、保温素材の東洋紡（エクス（R））糸と備長炭繊維を使った靴下。しっかりしたつくりですが、足が太い人は足首に締めつけを感じるかも。

総合評価 B

はき口ラクラク！だけど、ちょっと短い

つくりはいいけれど丈が短い！

タビオ

Tabio 切替アメリブ ネップパイル ルームソックス

購入価格：1760円

はき心地：ゴムがゆるめでストレスナシ

ゴム口がきつくないのでストレスなくはけるけれど、短くてちょっと肌寒さを感じる

あたたかさ：体温はキープしている（After / Before）

つくり：滑り止め付きで安心

足裏は滑り止め付きでつくりもいい。丈が短いつくりなのが残念

丈が短いと座ったときに足が出ちゃうので長いほうが安心

この中で一番丈が短く、心もとない。上部がざっくりニットのような素材で、締めつけ感はないものの、あたたかさを感じにくい。つくりは悪くないけれど今一歩な印象。

総合評価 B

毛布みたいにぬくぬく！だけど、滑りやすいかも

フィット感がないのがちょっと不安

無印良品

足なり直角 ボアフリース ルームソックス

購入価格：490円

はき心地：カバーソックスのようなゆるさ

汗を吸ってくれなさそうなもこもこ素材で、ゆるめだから脱げそうという不安アリ

あたたかさ：長め丈で肌を保温（After / Before）

つくり：はき口はゴムなし

はき口がゆるいので、はいているうちに伸びて落ちてきそう。底は滑りやすい

足なり直角ながらも全体的にゆるっとしていて落ち着かない

伸縮性がほとんどない靴下型の毛布。ワンサイズではき口もゆるめなので、カバーソックスのようなはき方がよさそう。滑りやすいので年配者がはくのはご注意を！

総合評価 B

モコモコソックスなのに外ばきもイケる

プレゼント用にもピッタリ！

タビオ

Tabio 裏モコモコ ルームソックス

購入価格：1980円

はき心地：締めつけず軽いはき心地

はき口は締めつけないけれど伸びが少なめなので、はき心地はまあまあ

あたたかさ：甲がやや黄色に変化（After / Before）

つくり：裏地はモコモコ

もこもこソックスなのに表側はスッキリしているので、外ばきもできるのが◎

締めつけず滑り止め付きなので年配者へのギフトにも最適

靴下専門店タビオの、裏モコモコルームソックスは肌当たりが抜群。締めつけないはき口でストレスなくはけます。厚手だけれどはいたまま外出もできるデザインです。

底で足を包み込む形がベスト!
たかくて高級感たっぷり!

総合評価 A

天然高級ムートンで2000円台!
楽天で人気のモコモコスリッパで冷え知らず!

Sleep Tailor
ムートンスリッパ mite
購入価格:2178円

家で履いていてテンションが上がるデザインです!

スタイリスト
森田文菜さん

天然ムートンでホッカホカ! つくりも上質!

LDK 2021年2月号 Bestbuy ルームシューズ ベストバイ

履き心地 ◎
ふわふわのムートンが気持ちいい!

足にほどよくフィットして冷気が入らず、甲裏のボアと中底のムートンがふわっとあたたかい!

つくり ◎
厚みがあってクッション性が高い

階段やフローリングでも滑らず安心!

かかとに厚みがあってクッション性が高く快適なつくり。裏は滑り止め加工付きで安心

あたたかさ ◎
Before
甲の黄色い部分が……
After
オレンジから赤に変化した!

冷えて体温が下がっている甲の部分が、一定時間着用するとあたたまっているのがわかる

天然ムートン×牛革スエードのオシャレスリッパであったか!

中底と履き口はボリュームのある天然ムートンを使用。寒い場所でも保温性が高く、吸湿・放湿に優れた快適な肌ざわりです。厚みのある底で床冷えを防ぎ、スポッと履けて滑りにくいから、家の中で動き回るのにも最適。高級感のあるオシャレなデザインで、色は6カラーから選べます!

足元のPOINT フィット感が大切!

幅が広いと冷気が入る
× ◎
隙間があると寒さを感じる

履き口が広いものは、そこから冷気が入って寒さを感じるので隙間がないものを選んで

サイズが大きいと中滑りして歩きにくい
締めつけずにフィットするものを!

大きすぎると足が中で滑って歩きにくく、保温性も低くなるので、サイズ選びも大事!

あったかルームシューズをさがせ!

床冷えを解消して、歩きやすいオシャレなルームシューズってある?

冬の朝はフローリングが本当に冷たい! キッチンに立ってお弁当を作っていると床冷えがツラすぎる……

検証方法

1 あたたかさ
恒温恒湿の室内で、着用前と一定時間着用後の素足をサーモグラフィーで撮影し、体温の変化(前後差)を観察

2 履き心地
クッション性や足の入れやすさなどの履き心地や、滑ったり脱げたりしないかなどの歩きやすさをプロと一緒にチェック

3 つくり
来客時に見られても恥ずかしくないデザインか、値段と品質が見合っているかなど、つくりのよさをプロがジャッジ

ルームシューズで寒い冬を乗り切ろう!

冬の朝は床からくる冷気がツライ! そこで、家事がしやすくデザイン性の高い一足を探した結果、高級感たっぷりであたたかい、ムートンスリッパが全テストで満点を獲得。今回比較してわかったことは、足首までカバーするブーツタイプや、底が厚くふわふわ素材のスリッパだと冷えを防げるということ。足を包み込む形状のほうが隙間からの冷気を防ぐので、締めつけない程度にフィットするものを選びましょう!

朝から足元あたたかで来客時にも見栄えヨシ!



楽天ランキング上位の製品もテスト!

楽天市場で売れ筋の

フローリングの床冷え対策には

しっかり厚みのある ムートンスリッパならあっ

あったか足元アイテムをさがせ!

総合評価 **A**

300円なのに高品質! お値段以上の高見えスリッパ



ニトリ

スリッパ(ボアO)

購入価格:299円

お値ごろ価格だから来客用にもオススメ!

スリッパタイプながらも、厚みのある底とふわふわのボアであまり寒さを感じません。300円には見えないつくりのよさで、高見えします!

つくり



厚みのある底で冷えを防止。一般的なスリッパ底でキッチンで履きやすい

履き心地



生地と底に厚みがあり、甲があたる内側はフリース素材だから気持ちいい!

あたたかさ



総合評価 **A**

シンプルなデザインが◎ ブーツタイプならユニクロ!



ユニクロ

コーデュロイフリースルームシューズ

購入価格:1089円

底のクッション性が高くふかふかで気持ちいい!

ブーツタイプ効果で、足の甲から上の部分の体温があたたまりました。中はふかふかでクッション性が高く、滑りにくいので歩きやすいです。

つくり



裏は滑りにくいつくりになっているので、階段の上り下りもしやすい

履き心地



履き口が折り返せる。ボアのボリュームがほどよく、足元がもこもこしすぎない

あたたかさ



総合評価 **B**

フリースが気持ちよくスポッと履けてラクチン!

クロックスみたいな履き心地♪

ニトリ

スリッパ(Nウォーム オルビア O-I)

購入価格:799円

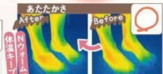
つくり

履き心地



中底はフリース素材であたたか! 底がしっかり厚く、靴型タイプで足を入れやすい

あたたかさ



やや幅広だけれど中で足が滑ることはありません。内側は吸湿発熱素材であたたかく、軽い靴みたいに履けるので歩きやすいです。

総合評価 **B**

ふかふかの履き心地で軽くて脱げにくいのが◎

しめつけ感なく足にフィット!

無印良品

リヨセル混起毛ニットルームシューズ

購入価格:1290円

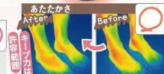
つくり

履き心地



底がふかふかで歩きやすい。かかとが高くて脱げにくく、踏んでも履けるのがラク

あたたかさ



ふんわりと足全体を包み込むような、フィット感が心地いいです。軽いので寒い時季の学校行事用にするのもオススメ!

総合評価 **B**

楽天1位のブーツ型はあたたかさNo.1

テレワークにうってつけ!

芦屋品質

micolla もこもこルームシューズ

購入価格:2180円

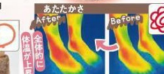
つくり

履き心地



幅広めのゆったりした履き心地。底は防水PVC材で滑りにくい

あたたかさ



総ボアでかなりのボリューム感。足首までカバーする幅広のゆったりしたつくりなので、長時間座って作業するのに最適。洗濯もOKです!

総合評価 **C**

吸湿発熱素材はいいけど底が薄すぎる!

じゅうたんの上でも底の薄さを感じる

3COINS

ノルディック柄ルームシューズ

購入価格:330円

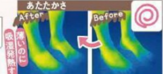
つくり

履き心地



クッション性がなくペラペラで、足が床に直結。かかとも浅くて脱げそうになる

あたたかさ



吸湿発熱素材で保温するけれど、値段相応のつくりなのが残念。薄底すぎるし、履き口を手で広げて足を入れるのも面倒です。

総合評価 **B**

軽い! 普通のスリッパのような履き心地

格安だけれど安っぽくない!

3COINS

スエード風ボアスリッパM

購入価格:550円

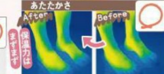
つくり

履き心地



適度な幅で横滑りせず、軽量。ふかふか度は低いけれど、この価格ならアリ

あたたかさ



ボアが薄くて普通のスリッパみたいですが、底が厚くてほどよく足にフィットするので、保温力はそこそこあります。

総合評価 **B**

フィットしてあたたかい! でもデザインが微妙……

昭和調のデザインが惜しい!

桐灰化学

足の冷えない不思議なスリッパ

購入価格:2308円

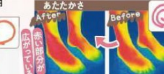
つくり

履き心地



23〜25cmのワンサイズ展開。足が大きめの人はやや履き口が狭く感じる

あたたかさ



包み込むように足にフィットし、断熱多層構造で保温。裏も滑り止め付きで安心です。表に付いている桐灰の白タグは即カットして。

今月の気になるアイテムをお届け!

新商品 さきどりウォッチャー

化粧品に家電にお菓子まで!
今、知っておきたい新商品をびゅーんとお届けしちゃいます!

「発売中」の記載については、12月28日時点で発売している商品についてのみ表記しています。価格は特別な表記がない限り税込みで編集部調べとなっております。

1月8日発売

SHIRO

キンモクセイ オードパルファン 40ml

5〜6時間香りが持続!

実勢価格 3800円(税抜き)

毎年数量限定で発売され大好評の「キンモクセイ」の香りが今年も登場。華やかでフルーティで、ほんのり香る洋酒のような甘さも漂います。

問い合わせ先 SHIRO カスタマーサポート
E-mail* info@shiro-shiro.jp

1月19日発売

常盤薬品工業

エクセル アイプランナーパレット

春を感じる旬な目元に!

実勢価格 各2500円(税抜き)

春を先取る2種のアイシャドウパレットが数量限定で発売! 3つの質感で4つのカラーを詰め込んだ贅沢仕様で旬の目元を演出できます。

問い合わせ先 常盤薬品工業 サナお客さま相談室
フリーダイヤル* 0120-081-937

1月21日発売

セザンヌ化粧品

ウォータリーティントリップ

ベージュブラウンは取扱店限定

実勢価格 各600円(税抜き)

しっとり潤うオイルinウォーター処方で、みずみずしい濡れツヤ感があるのに、色落ちや色移りしにくいのがいい。クリアな発色が特徴です。

問い合わせ先 セザンヌ化粧品 TEL* 0120-55-8515
(月〜金 9:00〜17:30 祝祭日、年末年始、夏期休業を除く)

バルミューダ

BALMUDA The Range

オンラインストア限定色!

実勢価格 4万3500円(税抜き) 発売中

電子レンジの温めから、本格的なオーブン料理までが作れちゃう! 人気のオーブンレンジに、高級感漂うモダンなダークグレーが登場です!

問い合わせ先 バルミューダ
TEL* 0120-686-717

日立

ラクかるスティック

軽量なのにパワーがある

想定価格 6万5000円(税抜き) 発売中

コードレスで重さはなんと1.1kgと超軽量。ヘッドの前後幅は小さくスマートなうえに、優秀な付属ツールで、掃除が楽になっちゃいます。

問い合わせ先 日立 お客様相談センター
TEL* 0120-3121-11※1

1月14日発売

MANARA×UCHINO

マシュマロガーゼパジャマ

軽くふんわりした着心地♡

実勢価格 各1万5000円(税抜き)

肌に触れるだけでほっと安らぐ、綿100%のパジャマで極上のリラックスタイムが過ごせます。色はピンクとネイビー、サイズはMとL展開。

問い合わせ先 マナラ化粧品 美容相談室
フリーダイヤル* 0120-925-275

1月20日発売

ネイチャーズウェイ

ドクターブロナー チェリーブロッサムセット

お得なミニサイズとセット

実勢価格 1320円

天然由来成分100%で顔や体をはじめ食器洗いなど10通りの使い方ができる「マジックソープ」。桜の香りのお得なミニサイズ付きセットが限定発売!

問い合わせ先 ネイチャーズウェイ
フリーダイヤル* 0120-677167

ヤマザキビスケット

エアリアル コーンポタージュ味

甘く濃厚な味がやみつきに

参考小売価格 120円(税抜き) 発売中

4層形状がサクッとおいしいエアリアルから、味付けに北海道産のスーパースイートコーンの旨みを詰め込んだ濃厚なコーンポタージュ味が登場!

問い合わせ先 ヤマザキビスケットお客様相談室
フリーダイヤル* 0120-945-522

カンロ

4Dグミブロックス

組み合わせて楽しめる♪

オープン価格 発売中

立体的なブロック型のグミは、実際に組み合わせることもできる楽しいお菓子。グレープ、ピーチ、マスカット、パインの4種入りです。

問い合わせ先 カンロ カスタマーセンター
フリーダイヤル* 0120-88-0422

マルアイ

リネン金封

贈った後も喜ばれる!

実勢価格 各1800円(税抜き) 発売中

お祝いの気持ちを贈った後も、ふきんやハンカチとして使えるリネン100%の金封。使いやすい450mm角の大きさ、丈夫で長持ちします。

問い合わせ先 マルアイ お客さま相談室
TEL* 050-3360-5360

キングジム

SODA 透明マスキングテープ

貼ってはがして楽しもう!

実勢価格 15mm幅 340円、20mm幅 380円、30mm幅 420円(税抜き) 発売中

文具ブランド「HITOTOKI」が贈る、貼ってはがせる、透明素材のマスキングテープ。色鮮やかで、貼るだけで楽しくなっちゃいます。

問い合わせ先 キングジム お客様相談室
フリーダイヤル* 0120-79-8107

1月6日発売

サントリースピリッツ

ほろよい〈白桃とオレンジ〉(期間限定)350ml缶

華やかなパッケージが目印

希望小売価格 141円(税抜き)

やさしい味わいが人気の「ほろよい」の新作は「白桃とオレンジ」! 白桃の甘みとオレンジの甘酸っぱさがマッチした華やかなテイストです。

問い合わせ先 サントリー ホームページ
URL* https://www.suntory.co.jp

キリンビール

キリン 氷結® 冬の柑橘スパークリング (期間限定)350ml缶/500ml缶

みずみずしくて後味爽やか

オープン価格 発売中

冬が旬の「たんかん」とすっきりとした酸味の「レモン」を合わせた爽やかな味わいのお酒。甘みと酸味の絶妙なバランスが、冬の味覚にぴったりです。

問い合わせ先 キリンビールお客様相談室
フリーダイヤル* 0120-111-560

不二家

無糖レモンスカッシュ PET 500ml

無糖でスッキリおいしい!

実勢価格 130円(税込) 発売中

シチリア産のレモン果汁を使った、本格的な味わいのレモンスカッシュが誕生。スッキリ爽やかで、無糖、カロリーゼロなのも嬉しいポイントです。

問い合わせ先 不二家 お客様サービス室
フリーダイヤル* 0120-047228

アサヒ飲料

ウィルキンソン タンサン クリアジンジャ PET 500ml

大人のジンジャー炭酸水

希望小売価格 95円(税抜き) 発売中

磨き抜かれた水で仕上げた強めの無糖炭酸水にジンジャーフレーバーを効かせたテイストが再登場。甘くないキリッとクリアな味がクセになります。

問い合わせ先 アサヒ飲料 お客様相談室
フリーダイヤル* 0120-328-124

※1 [日立 お客様相談センター]携帯電話は050-3155-1111(有料) 9:00〜17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日)※年末年始を除く
※新型コロナウイルス感染症対策のため、状況により、電話受付時間を変更または休止しております。詳細は各社のホームページをご確認ください。

寒〜いこの冬
お風呂タイムを
満喫しましょ!!

U1000円でお安く試せる!
タブレット・粉末のベスト大発表!!

小特集

あったか&うるおう
最新入浴剤
いい湯だな♪ ランキング

疲れや冷えをやわらげ、健康・美容を維持するには毎日のお風呂が大切です。
お風呂タイムに入浴剤を活用すれば、その効果はさらにUP!
今回はU1000円で購入できる入浴剤15製品を集めて比較検証しました。

撮影/fort　イラスト/トシダナルホ　取材・執筆/菊池さおり、編集部

入浴剤の最新事情

お店で扱っている入浴剤はこの2タイプが主流です

無機塩類系 粉末

塩類が皮膚の表面のタンパク質と結合して膜を作り体の熱が逃げるのを防ぐため、湯冷めしにくくなります。

主な成分
硫酸ナトリウム 炭酸ナトリウム 硫酸マグネシウム
主な効能
湯冷め防止　皮膚の浄化

炭酸ガス系 タブレット 粒

炭酸ガスが皮膚内に入ることで抹消血管を拡張し血行が促進されるため、体を芯から温めたり疲労をやわらげます。

主な成分
炭酸ナトリウム 炭酸水素ナトリウム ＋ コハク酸 フマル酸 リンゴ酸
※左右の組み合わせで成り立つ
主な効能
疲労回復　あたため

疲労回復＝炭酸ガス系という認識が広がった

入浴剤の使用目的は疲労回復が1位。炭酸ガス系のタブレット・粒も人気があります。これは、炭酸ガスのほうが血行がよくなり疲労回復に効果があることが認知されてきたからといえます。

お店ではバスソルトも人気!

今回唯一のバスソルト 500円未満で買える

無印良品
薬用入浴剤・ミルクの香り
（医薬部外品）
購入価格490円

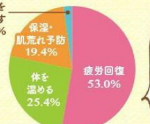
1000円超が多かった…

お店にはバスソルトもたくさんありますが、今回はU1000円で買える1製品のみの扱いに。

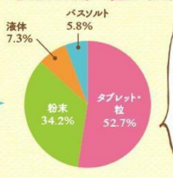
読者さんの願いは 入浴剤で疲れをとりたい

疲労回復目的が過半数を占めた

入浴剤の使用目的は、2位に2倍以上の差をつけて疲労回復が1位となりました。体を温めるよりも疲労回復目的が多いのは、意外な結果でした。

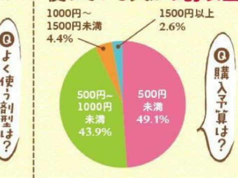


炭酸で疲労回復をしたい? タブレット・粒が人気



疲労回復効果があるといわれる炭酸ガス系のタブレット・粒が人気です。

1000円未満のものを使っている人が9割以上



この結果を受け、今回はU1000円で買える製品でのテストに決定!

※LDK公式Twitterにおけるアンケート結果より

U1000円の2タイプから15製品が大集結!! "うるおす"入浴剤を見つけます!

タイプ 粉末

湯の色

保湿成分に植物エキス10種の

アース製薬
バスロマン プレミアム 発汗保温浴（医薬部外品）
購入価格605円／内容量600g
1回あたりの価格：30.3円
爽やか系の香り

湯の色

オーソドックスな粉末ゆず入浴剤

西友
きほんのき 薬用入浴剤 ゆずの香り（医薬部外品）
購入価格159円／内容量540g
1回あたりの価格：8.8円
爽やか系の香り

最近人気! シュワシュワ炭酸が発泡するタブレット

湯の色

バブの高濃度炭酸タイプ

花王
バブ 薬用メディキュア 温もりナイト（医薬部外品）
購入価格859円／内容量6錠
1回あたりの価格：143.2円
フローラル系の香り

湯の色

新発売の色も香りもないクリアタイプ

花王
バブ クリアタイプ（医薬部外品）
購入価格662円／内容量20錠
1回あたりの価格：33.1円
無香料

湯の色

やさしいバラやハーブの香り

カインズ
炭酸ガスの薬用入浴剤 4つの香り（医薬部外品）
購入価格398円／内容量20錠
1回あたりの価格：19.9円
フローラル系の香り

湯の色

生薬・高濃度炭酸などで血行促進

アース製薬
温泡 ONPO 生薬プラス（医薬部外品）
購入価格726円／内容量12錠
1回あたりの価格：60.5円
甘い系の香り

粒 溶けやすいタイプ

高濃度炭酸で発汗を促進

湯の色

バスクリン
薬用きき湯 ファインヒート スマートモデル（医薬部外品）
購入価格752円／内容量400g
1回あたりの価格：94.0円
爽やか系の香り

湯の色

和植物の香りのスキンケア系

白元アース
HERSバスラボ しっとり保湿 ほっこり和み（医薬部外品）
購入価格542円／内容量16錠
1回あたりの価格：33.9円
フローラル系の香り

湯の色

ヒアルロン酸など保湿するイオンPB

トップバリュ
薬用入浴剤 香りでRelax アソートボックス（医薬部外品）
購入価格305円／内容量12錠
1回あたりの価格：25.4円
フローラル系の香り

湯の色

ダイソーで買えるアロマ入浴剤

紀陽除虫菊
薬用 Bath Tablet aroma flora（医薬部外品）
購入価格110円／内容量4錠
1回あたりの価格：27.5円
爽やか系の香り

お風呂効果UP!

お風呂のプロに聞きました！ 入浴剤を使ったほうがよい6つの理由



眠りとお風呂の専門家 小林麻利子さん

その1 疲労回復になる



40℃以下のお風呂にゆっくりつかると副交感神経が刺激され、脳疲労の緩和につながりますが、入浴剤を使うと血行が促進され疲労回復効果がUPします。

その2 短時間で体が温まる



無機塩類系入浴剤で皮膚の表面に膜を作ったり、炭酸ガス系で血行を促進することにより、さら湯での入浴よりも短時間で保温効果が高まります。

その3 塩素による肌への刺激や乾燥がやわらぐ



入浴剤を入れることにより、浸透圧の関係で皮膚内にお湯が入りづらくなるため、乾燥肌を防ぎます。また、塩素除去成分を含む入浴剤を使うことも有効です。

その4 香りでリラックスする



お気に入りの心地よい香りのお風呂につかれば、リラックスしたりストレス解消に役立ちます。香りは疲れているときに「落ち着く」と感じるものを選んで！

その5 汗をかきやすくなる



入浴剤で血行を促進し体温を上げればそれだけでも発汗しやすくなりますが、カプサイシンなど生薬系成分を含む入浴剤を使うとさらに効果的です。

その6 あせも・ひび・あかぎれを防ぐ



入浴剤に配合されている硫酸ナトリウムは皮下組織の修復作用があるため、あせも・ひび・あかぎれなどの肌荒れを防ぐことができます。

新製品 リニューアル 定番品 PB



人気のタブレット 使いやすい粉末 あなたを"あっためて"

ご協力いただいた方々



眠りとお風呂の専門家
小林麻利子さん
生活習慣改善サロン「Flura」主宰。最新のデータ、研究をもとに多くの女性の悩みを解決。近著に『入浴の質が睡眠を決める』（カンゼン）



360.LAB研究員
博士（学術）
塩原みゆき
化粧品、洗剤等の生活雑貨、生活家電等の評価に携わる。専門は衣料材料、界面化学

＊テスト方法＊

あったかさ



適量の入浴剤を溶かした40℃のお湯に5分間入浴。入浴前と湯上がり直後の体温差を算出し比較検証しました

うるおい



適量の入浴剤が入ったお湯に入浴。入浴前と湯上がり25分後の肌水分値を測定し、その差を比較検証しました

溶け残り



ビーカーの中にお湯と入浴剤を入れ、毎分500回転で攪拌し、どのくらい入浴剤が溶け残ったかを評価しました

昔ながらで定番！安定の使い心地の粉末

湯の色
無添加・ナチュラル系入浴剤
バスクリン **バスクリン マルシェ ラベンダーの香り**
（医薬部外品）
購入価格415円／内容量480g
1回あたりの価格：34.5円
爽やか系の香り

湯の色
生薬の働きで温浴効果を高める
バスクリン **バスクリン 薬湯カラダめぐり浴**
（医薬部外品）
購入価格548円／内容量600g
1回あたりの価格：27.4円
爽やか系の香り

湯の色
4カ所の温泉気分が味わえる
白元アース **いい湯旅立ちにごり露天湯の宿**
（医薬部外品）
購入価格306円／内容量12包
1回あたりの価格：25.5円
フローラル系の香り

バスソルト 美容アイテムとして話題

湯の色
ミルクの甘い香りたっぷり
無印良品 **薬用入浴剤・ミルクの香り**
（医薬部外品）
購入価格490円／内容量380g
1回あたりの価格：38.6円
甘い系の香り

湯の色
たっぷりサイズのマツキヨPB
matsukiyo **薬用入浴剤**
（医薬部外品）
購入価格206円／内容量800g
1回あたりの価格：7.7円
爽やか系の香り

タブレットをおさえて粉末が上位独占！

マツキヨは冷えた体がスグにあったまり 寝るまでずーっとポカポカ感が続きます

TEST 1
体の冷えをやわらげる
あったかさ
＊＊＊

あっためパワーが弱い C

温まり不足がハッキリわかる！

湯上がり直後

湯上がり直後
+7.3℃
△
25分後
-1.7℃

タブレット

トップバリュ
薬用入浴剤 香りでRelax アソートボックス
（医薬部外品）
購入価格305円／12錠

炭酸がすぐに消えて イマイチ温まらない

炭酸の発泡刺激がなくなるのが速く、あまり温まる感じがしません。

湯がぬるく感じて温まらない

湯上がり直後
+7.7℃
△
25分後
-1.3℃

粉末

バスクリン
バスクリン 薬湯 カラダめぐり浴
（医薬部外品）
購入価格548円／600g

炭酸刺激が弱く温まりもいまひとつ

湯上がり直後
+7.4℃
△
25分後
+0℃

タブレット

カインズ
炭酸ガスの薬用入浴剤 4つの香り
（医薬部外品）
購入価格398円／20錠

短時間でも指先まであったまる A+

湯上がり直後

体温がグンとUP！ 湯上がり後もあっちゃあったか！

体のすみずみまで 素早くあったまる！

湯温が高く感じるほど湯ざわりが強めで、すぐに体温が上がるのを実感。湯上がり25分後でも入浴前以上の温かさをキープしました。

湯上がり直後
+11.0℃
✿
25分後
+0.7℃

粉末

matsukiyo
薬用入浴剤
（医薬部外品）
購入価格206円／800g

いちばん湯冷めしにくい！

湯上がり直後
+10.3℃
✿
25分後
+1.6℃

粉末

アース製薬
バスロマン プレミアム 発汗保温浴
（医薬部外品）
購入価格605円／600g

温まるけど湯冷めしてしまう

湯上がり直後
+10.4℃
✿
25分後
-0.3℃

粉末

白元アース
いい湯旅立ち にごり露天湯の宿
（医薬部外品）
購入価格306円／12包

やさしい湯ざわりでじわじわ温まる

湯上がり直後
+10.6℃
✿
25分後
+0.6℃

粉末

バスクリン
バスクリンマルシェ ラベンダーの香り
（医薬部外品）
購入価格415円／480g

入浴直後に急激に体温がUP！

湯上がり直後
+9.6℃
✿
25分後
-0.2℃

粒

バスクリン
薬用きき湯 ファインヒート スマートモデル
（医薬部外品）
購入価格752円／400g

その名のとおりちゃんと温まる

湯上がり直後
+9.8℃
✿
25分後
+0.3℃

タブレット

花王
バブ 薬用 メディキュア 温もりナイト
（医薬部外品）
購入価格859円／6錠

湯上り後しばらくは指先まで温かい

湯上がり直後
+10.2℃
✿
25分後
+0.1℃

タブレット

白元アース
HERSバスラボ しっとり保湿 ほっこり和み
（医薬部外品）
購入価格542円／16錠

＊テスト方法＊

体が温まりすぎないよう日を分けてテスト！

湯上がり直後の体温で評価

適量の入浴剤を溶かした40℃のお湯に5分間入浴。各製品、入浴前・湯上がり直後～25分後の体温を測定し、入浴前と湯上がり直後の体温差で評価しました。

ここまでが合格点 B

結構な温かさで湯冷めもしない

湯上がり直後
+7.9℃
○
25分後
+1.1℃

タブレット

アース製薬
温泡 ONPO 生薬プラス
（医薬部外品）
購入価格726円／12錠

炭酸の刺激が効き 十分にあったまる！

上位には及ばずも、炭酸の刺激が強く湯上がり後もジンジンするくらい温かさを感じます。

湯上がり後も満足のぬくもり A

体温の上昇感はないがちゃんと保温する

バスソルト

無印良品
薬用入浴剤・ミルクの香り
（医薬部外品）
購入価格490円／380g

湯上がり直後
+9.0℃
◎
25分後
+0.5℃

十分に温まるけど湯冷めはする

粉末

西友
きほんのき 薬用入浴剤 ゆずの香り
（医薬部外品）
購入価格159円／540g

湯上がり直後
+9.1℃
◎
25分後
-0.1℃

タブレット

湯上がり直後から湯冷めを感じた

紀陽除虫菊
薬用 Bath Tablet aroma flora
（医薬部外品）
購入価格110円／4錠

湯上がり直後
+8.6℃
◎
25分後
-0.4℃

温かさを実感したがA+評価に及ばず…

タブレット

花王
バブ クリアタイプ
（医薬部外品）
購入価格662円／20錠

湯上がり直後
+8.9℃
◎
25分後
+0.3℃

※TEST1は湯上がり直後の体温差のみで評価をしており、入浴25分後の体温差は参考値として掲載しております。

皮膚に膜を作り保温する粉末系がベスト4に

入浴剤の一番の要となる「あったかさ」をテスト。ベスト4には、炭酸ガスで血行を促進するタブレットではなく、皮膚を膜で覆って保温する無機塩類系の粉末製品がランクインしました。1位のマツキヨは、ピリピリの刺激とともに素早く体温が上昇して、寝るまであったかさをキープします。バスクリンマルシェやいい湯旅立ちは、湯ざわりがマイルドでしっかり保温してくれるスグレモノで、バスロマンは、湯冷めしにくさもバツグンです！いっぽうC評価の3製品は、温め力がいま一歩でB評価以上との違いは明らかでした。

冬は冷えだけでなく乾燥も大敵です！

トップバリュ 香りでRelaxなら肌水分グンとUP!

湯上がり後はしっとりすべすべお肌に♡

TEST 2
入浴でお肌しっとり
うるおい
＊＊＊



入浴前よりもだいぶ乾燥した

この2製品は、入浴前よりも肌水分量がガクッと下がったため、乾燥には注意が必要です。



さらっとしたお湯なのに意外とうるおい続けた

さらっとしたお湯でうるおう感覚はなかったのに、湯上がり25分後もしっとり！





＊テスト方法＊



適量の入浴剤が入ったお湯に入浴。入浴前と湯上がり25分後の肌水分値を測定し、その差を比較検証しました。



入浴による乾燥を防いでくれるのは？

お肌が乾燥する冬は、入浴によって肌水分が失われやすいため、入浴剤の保湿力も大切です。A＋評価の製品は、湯上がり25分後もしっかり肌水分をキープ！ かたやC評価の製品は、入浴前より乾燥する残念な結果となりました。

溶けにくいタブレットや粒が大健闘!!

カインズはサーッと溶けるから不快感ゼロ! 最初から気持ちよくつかることができます

TEST 3
お風呂の底がザラつかない
溶け残り
＊＊＊

＊テスト方法＊

お風呂の底にザラつきが残るかがわかる!

ビーカーの中にお湯と入浴剤を入れ、粉末は1分・タブレットは3分攪拌し（毎分500回転）、入浴剤の溶け残りを比較しました。

溶けやすいのは意外にも固形系でした

お風呂に足を入れた瞬間、入浴剤の溶け残りでザラッとするのはイヤですよね? そんな心配がないのは、A+評価の2製品。どちらも固形のタブレットや粒にもかかわらず溶けやすいため、最初から快適に入れます。いっぽう、特に溶け残りが目立ったのはバブの2製品とバスラボ。粉がザラつくどころか固形のまま残ってしまうほどでした。

ザラつきが気になる C

花王 バブ 薬用 メディキュア 温もりナイト（医薬部外品） タブレット
タブレットのまま残った……
バスクリン バスロマン プレミアム 発汗保温浴（医薬部外品） 粉末
花王 バブ クリアタイプ（医薬部外品） タブレット
西友 きほんのき 薬用入浴剤 ゆずの香り（医薬部外品） 粉末
白元アース HERSバスラボ しっとり保湿 ほっこり和み（医薬部外品） タブレット

完全に溶けた A+

溶け残りナシ!
カインズ 炭酸ガスの薬用入浴剤 4つの香り（医薬部外品） タブレット
小さい個形だから溶けやすい!!
バスクリン 薬用きき湯ファインヒート スマートモデル（医薬部外品） 粒

素早く溶けてザラつかない
A+評価の2製品はどちらも溶けやすいため、お風呂の底の粉のザラつきが気になることがありません。

少し溶けにくいけど許容範囲内 B

matsukiyo 薬用入浴剤（医薬部外品） 粉末
バスクリン バスクリンマルシェ ラベンダーの香り（医薬部外品） 粉末
バスクリン バスクリン 薬湯 カラダめぐり浴（医薬部外品） 粉末
白元アース いい湯旅立ち にごり露天湯の宿（医薬部外品） 粉末
トップバリュ 薬用入浴剤 香りでRelax アソートボックス（医薬部外品） タブレット
紀陽除虫菊 薬用 Bath Tablet aroma flora（医薬部外品） タブレット

難なく溶け込む A

発泡しながらスムーズに溶けた
アース製薬 温泡 ONPO 生薬プラス（医薬部外品） タブレット
粉末がスーッと溶けて白濁のお湯に
無印良品 薬用入浴剤・ミルクの香り（医薬部外品） バスソルト

Column プロ直伝! 疲労回復効果がUPする正しいお風呂の入り方

① シャワーを出してミストサウナ状態に
浴室が寒いと緊張感が高まり、リラックスできません。予めシャワーで浴室が温まるよう、ミストサウナ状態にします。

② プレ入浴をする
浴室に入ったら、かけ湯をしてから約5分プレ入浴し体を温めます。（省力をしてもOKです）

③ 髪を洗う
プレ入浴をして体が温まったところで、髪を洗います。この段階ではまだ体は洗いません。

④ 本番入浴をする
入浴剤を溶かし切った40℃以下のお風呂に、10～15分つかり体を温めます。長くつかると乾燥の原因になるので注意!

42℃以上のお湯は血圧が上がり、リラックスできません!
眠りとお風呂の専門家 小林麻利子さん

⑤ 体を軽く洗う
背中・足の裏・胸周り・脇の下などの汚れやすい部分だけを、石鹸を泡立てやさしく手洗いをします。

特に冬は、本番入浴で汚れの半分が落ちるから軽くでOK!
眠りとお風呂の専門家 小林麻利子さん

⑥ お風呂から出てボディークリームでケア
再度お風呂に入らず浴室から出ます。入浴剤を入れていたとしても、ボディークリームでの保湿は必ずしましょう。

正しい入り方が質のよい眠りへと導きます!
眠りとお風呂の専門家 小林麻利子さん

お風呂は睡眠効果を高め疲労回復につなげるもの
疲労はそもそも睡眠によって回復するもので、入浴はあくまでも睡眠効果をアシストするものです。正しい入浴法を実践することで、より眠りを深くし疲労回復効果をUPさせましょう。

快適なお風呂タイムを叶えてくれる入浴剤はコチラ

入浴後もあったか＆うるおいが続く きき湯ファインヒート スマートモデルで疲れた体を癒そう

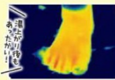
結果発表



溶け残り	うるおい	あったかさ
A+	A	A+

全項目A評価以上をゲット！理想的な入浴剤です

お湯に素早く溶け、すぐに体も温まり肌もうるうる。冷えや乾燥が気になる季節に大活躍間違いなしの一品！







バスクリン
薬用きき湯 ファインヒート スマートモデル（医薬部外品）
購入価格752円／内容量400g
1回あたりの価格：94.0円



アース製薬
バスロマン プレミアム 発汗保温浴（医薬部外品）
購入価格605円／内容量600g
1回あたりの価格：30.3円

溶け残り	うるおい	あったかさ
C	A+	A+

あったかさとうるおいはベストバイをしのぐ成績！

体がジンジンするほどの温かさで発汗できて、保湿力も抜群です！



バスクリン
バスクリンマルシェ ラベンダーの香り（医薬部外品）
購入価格415円／内容量480g
1回あたりの価格：34.5円

溶け残り	うるおい	あったかさ
B	A	A+

つかっているだけで心も体も安らぎます

天然由来の香りでリラックスしながら、体をじっくりと温めます。

冬の寒さや乾燥に負けない入浴剤を探せ！

体の冷えや乾燥が気になるこの季節に最適な入浴剤を探したところ、ベストはきき湯ファインヒート スマートモデル！体がすぐに温まり保湿力も十分、さらに溶け残りでお風呂の底がザラつくこともありません。2位のバスロマンプレミアムは、あったかさとうるおいがベストをしのぎ、湯冷めしにくさにも優れる一品。バスクリンマルシェは、湯ざわりがやさしくじわじわ温めるタイプで、天然由来の心地よい香りが魅力です。1～2位はどれもオススメなのであなたの好みで選んでみてください。

あったかさ1位のマツキヨはコスパも◎！バブクリアも優秀です

順位	メーカー／製品名	あったかさ	うるおい	溶け残り
4位	アース製薬 温泡 ONPO 生薬プラス（医薬部外品）購入価格726円／12錠	B	A	A
4位	カインズ 炭酸ガスの薬用入浴剤 4つの香り（医薬部外品）購入価格398円／20錠	C	A	A+
4位	花王 バブ クリアタイプ（医薬部外品）購入価格662円／20錠	A	A+	C
4位	matsukiyo 薬用入浴剤（医薬部外品）購入価格206円／800g	A+	B	B
4位	白元アース いい湯旅立ち にごり露天湯の宿（医薬部外品）購入価格306円／12包	A+	B	B
4位	無印良品 薬用入浴剤・ミルクの香り（医薬部外品）購入価格490円／380g	A	B	A

順位	メーカー／製品名	あったかさ	うるおい	溶け残り
10位	トップバリュ 薬用入浴剤 香りでRelax アソートボックス（医薬部外品）購入価格305円／12錠	C	A+	B
10位	白元アース HERSバスラボ しっとり保湿 ほっこり和み（医薬部外品）購入価格542円／16錠	A+	B	C
12位	バスクリン 薬湯 バスクリン カラダめぐり浴（医薬部外品）購入価格548円／600g	C	A	B
12位	花王 バブ 薬用メディキュア 温もりナイト（医薬部外品）購入価格859円／6錠	A+	C	C
12位	西友 きほんのき 薬用入浴剤 ゆずの香り（医薬部外品）購入価格159円／540g	A	B	C
12位	紀陽除虫菊 薬用 Bath Tablet aroma flora（医薬部外品）購入価格110円／4錠	A	C	B

今月もバッグとポーチの検証は
バッグアーティストスクール「レプレ」さんです



レプレ東京校学長
寺内純子さん
レプレ東京校で10年にわたって指導しており、経営にも携わる

レプレ東京校上級コース講師
石丸真紀さん
表現力を培うための、オリジナルバッグを作る授業を担当

レプレ東京校初級コース講師
神崎智子さん
型紙や道具の使い方などのバッグの基礎となる部分を担当

検証方法
縫製(強度、仕上がり)、使いやすさ、素材、コストパフォーマンスを5段階評価した

今月のベストラインナップはコチラ!



monthly 月刊 magazine

連載

女性誌 付録批評

女性誌やムックの付録ってホントに買ってよし?
あなたの代わりに買って試して辛口採点します!

今月の
付録つきムック編
11月7日～12月7日に発売した、バッグやポーチの付録つきムックが対象

使いやすさと上質感が決め手!

洗練デザインと素材の質感が優秀な ZUCCa Shopping Bagがベスト!

第1位

宝島社
ZUCCa Shopping Bag Book 大きなマチのたためるデリバッグ
価格 1815円





ポケットはファスナー付き!

デリバッグ

広いマチと撥水加工がポイント

マチが広く、一家分のお買い物がすべて入る大サイズデリバッグ。洗練されたオシャレなプリントや、たたんでスナップで手軽に留められる設計も優秀!撥水加工が施された丈夫な生地も高評価です。

スナップで留めるだけのかんたん仕様



ざっくりたたんでもスナップで留めるだけなので、OK!

独立ポケットがかわいい&便利



ポケットはファスナー付きなので物を入れても落ちず安心!



生地もしっかり安心感があります!

神崎智子さん

総合得点	16点
縫製	3
使いやすさ	4
コスパ	4
素材	5

第2位

宝島社
nano universe 10Pockets 軽量キルティングショルダーバッグBOOK POWER UP Ver.-KHAKI-
価格 2596円

総合得点	15点
縫製	4
使いやすさ	4
コスパ	3
素材	4

賢いポケットに感動!

キルティングショルダーバッグ

10ポケット!
☆がかわいいバッグ

手触りの良い生地で作られた個性的な色合いのキルティングバッグ。軽量ながら10のポケットがあり、整理上手な上に、見た目よりも容量があります。

星型ステッチがかわいすぎ





キルティングのステッチが星型!これだけで魅力3割増し

第2位

宝島社
NATIONAL AZABU 保冷もできるショッピングバッグ&極小にまとまるエコバッグBOOK
価格 2596円

総合得点	15点
縫製	3
使いやすさ	4
コスパ	4
素材	4

エコバッグも使いやすい

保冷ショッピングバッグ、エコバッグ

洒落たグリーンと丈夫な生地が良い!

ナショナル麻布の大きな保冷バッグとエコバッグの便利なセット。生地の丈夫さと上質感はピカイチ!肩にかけやすい長さのショルダーも考えられています。

エコバッグの小ささがGOOD



折りたたむとかなり小さい!バッグにぶら下げて持ち歩けます



\ 明るめの色合いが多くて目にもハッピー! //

順位	媒体名	得点	コメント
4	宝島社 **タヌキとキツネ** **10ポケット整理上手ポーチBOOK** 10ポケット整理上手ポーチ 価格 2112円	総合得点 14点 縫製◆4 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆4	ポーチ単独でもかわいい! **仕分けに便利な大小10ポケット!** コスメやピルケースを整頓して持ち歩ける10ポケットのポーチ。中のかわいい独立ポケットは取り外してポーチに変身!
4	宝島社 **kuraline** **抗菌ポケットショルダーバッグBOOK** 抗菌ポケットショルダーバッグ 価格 2145円	総合得点 14点 縫製◆4 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆4	小物がすっきり整理できる **素材の色味と強度が高評価** 大人カジュアルな落ち着いたデザインのバッグ。内側に抗菌加工が施されています。縫製がきれいで、特にポケットが端正
4	宝島社 **Maison de FLEUR** **MY ECOBAG BOOK** エコバッグ 価格 2189円	総合得点 14点 縫製◆4 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆4	縦ポケットも使いやすい **ミニ巾着までかわいすぎ♡** エコバッグとしては少数派のTHE女の子なデザインがかわいい! 折りたたんでミニ巾着に入れるとよりキュートに
4	宝島社 **CHRISTIAN OLIVIER PARIS** **Chocolat×Rouge** モノグラム柄2wayショルダーバッグ 価格 2189円	総合得点 14点 縫製◆3 使いやすさ◆4 コスパ◆3 素材◆4	ファスナー周りまで芸が細かい! **金具の高級感は今回も変わらず!** 毎回ディティールに手を抜かないクリスチャンオリビエ。今回もロゴの入った金具の重厚感&高級感が高評価。使い勝手も◎
8	宝島社 **ROBERTA DI CAMERINO** **PRECIOUS BOOK SHOULDER BAG ver.** ショルダーバッグ 価格 2189円	総合得点 13点 縫製◆4 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆3	後ろから見ると合皮がオジサン **縫製はきれい! 後ろ姿が残念** フロントのスエード風素材がオシャレなロベルタ。合皮は安っぽいけどサイズ感は悪くなく、ちょっとしたお出かけに◎
8	宝島社 **MOOMIN** **超軽量で3層収納! 2WAYショルダーバッグ BOOK Finlayson ver.** 3WAYショルダーバッグ 価格 2739円	総合得点 13点 縫製◆3 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆4	縫製もちょっと汚いところが **ベージュと柄がおばさんっぽい** スクエアなデザインがかわいいバッグ。でもファスナー部分が短いために、開きがちょっと狭くなっているのが惜しい
8	宝島社 **SNOOPY** **スクールバスのマルチポーチBOOK** スクールバスのマルチポーチ 価格 1980円	総合得点 13点 縫製◆3 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆4	縫製もちょっと歪んでる **エナメルのほうがよかった** 過去の類似品のように、エナメルだったらかわいかったかも。ジッパーの開閉がしづらく実用性が低い分、かわいさは重要!
11	宝島社 **PROPORTION** **BODY DRESSING SHOULDER BAG BOOK** ショルダーバッグ 価格 2475円	総合得点 11点 縫製◆4 使いやすさ◆2 コスパ◆2 素材◆3	デザイン先行で設計したの? **設計ミス? 出し入れしづらい** 短い持ち手は長さが足りず、物が出し入れしづらくて残念。ベルトに挟むタイプのフラップも開閉が面倒で、不評

デザイン&使い勝手◎の王道ZUCCaがベスト

点数低めで突出するものがなかった今回のムック。そんななかでも、ベストに輝いたのはデザインよし、使い勝手よしのZUCCaのデリバッグでした。ファスナー付きの独立ポケットが付いたバッグで、素材はしっかり、マチは広く、小さくたたむとオシャレなロゴがアクセントになるという隙のない設計でした。

2位のNATIONAL AZABUの保冷バッグは、しっかりした素材ときれいなグリーンが高評価。家族分の買い物をすべて一括で入れられるサイズ感に加えて、付属のエコバッグを小さくたたんでマスコットのようにつけられるところも便利です。同率2位のnano universeのバッグは、10ポケットという優秀な設計はもちろん、生地の星型のステッチがかわいすぎ! と大好評。三者三様、各々の魅力が見事でした!

こんな変わりダネムック見つけました!

髪の毛を生き生きさせる!

講談社
毛髪を科学する アデランス頭皮ケアかっさ

頭皮ケアかっさ 価格 2970円

スカルプマッサージマシン。電池を入れるとバイブ機能が付いたかっさが頭を気持ちよくマッサージ。髪を生き生き保てそう

絶妙なカーブが頭にぴったり

今月の
女性誌付録編
11月7日～12月7日に発売した月刊女性誌で、バッグやポーチの付録が対象

なにげに珍しい便利設計！
「大人のおしゃれ手帖」が作るTABASAの大人ポーチがベスト


石丸真紀さん

モノトーンの大人っぽい柄もいいですね！

白黒の大人なデザインも素敵

第1位

宝島社[大人のおしゃれ手帖 1月号]
TABASA 大人の抗菌ポーチ
価格 1400円


細かいところまできれいな仕上がり

中のポケットの縫製が端正！
メッシュなど多様なポケットがついており、どれも縫製がとても丁寧


バラけやすい物もきっちり収まる

仕切りが動かせ整頓上手に
マジックテープで仕切りを留める位置を自由に変えられるのが便利



総合得点 16/点	
縫製	4
使いやすさ	4
コスパ	4
素材	4



内と外の両方抗菌！動く仕切りが便利

仕切りが動かせる賢いポーチは、縫製も丁寧で高評価！ コスメや衛生グッズ、文具など、細かいものをきれいに整頓できます。内側、外側両方に抗菌加工が施されており、清潔に保てるのも嬉しい。

第2位

集英社[LEE 1月号]
L.L.Bean ふわもこボアトート
価格 880円



総合得点 15/点	
縫製	4
使いやすさ	3
コスパ	5
素材	3

ボア生地の質感もいい!!

女性誌高騰化時代のコスパ女王

紺のボア生地と赤い持ち手のマッチングがオシャレなバッグ。縫製のよさもさることながら、そのコスパに惚れた！ 今回唯一のU1000円に拍手！

タグの縫製と色味がGOOD



デザインの良さも高評価

タグの縫製がきれいで、さらに生地との色味合わせもかわいい！



第2位

宝島社[mini 1月号]
PEANUTS オリジナル チャーリー・ブラウン エコバッグ
価格 1350円



総合得点 15/点	
縫製	4
使いやすさ	4
コスパ	3
素材	4

スナップ付きで多く入れても安心

生地プリントのかわいさに感動

小さくたたんでチャーリー・ブラウンの顔型ポケットにしまえるエコバッグ。プリントがきれいなうえ、大容量なところも優秀です！

チャーリーの裏もかわいい



持ち歩くのが楽しくなる！

本体を入れたポケットは裏返すと生地のプリントになっていてかわいい



価格は高めで点数が低い付録揃いで次回に期待

順位	媒体名	得点	コメント
4	宝島社[otona MUSE オトナミューズ 1月号] **ムーミンとリトルミィの 刺繍ワッペン付き ボアポシェット** 価格 1480円	総合得点 14点 縫製◆4 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆4	縫製が丁寧で円もきれい! **ペラいテープがむしろかわいい** 手触りのいい真っ白なボア素材に、キュートなMOOMINの刺繍が。黒いショルダーのテープが安っぽいのにむしろハマってる、このセンスに脱帽
4	宝島社[steady. 12月号] **スヌーピー 可愛いエコバッグ2個セット** 価格 1370円	総合得点 14点 縫製◆4 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆4	どちらもたたみやすい **レトロかわいい色味とイラスト** 2つセットのエコバッグは、どちらも色柄ともにレトロかわいい! 程よい厚さの生地は軽くて丈夫で優秀。小さいほうは底が真四角なデリバッグに
6	宝島社[& ROSY アンドロージー 1月号] **L'OCCITANE&ROSY 特別コラボ 上質ショッピングバッグ** 価格 1480円	総合得点 13点 縫製◆3 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆4	縫製の雑さが目立つピンク糸 **ロクシタンのヘアミルク付き** ロクシタンのヘアミルクのパッケージと同じカラーのエコバッグ。フタ付きなところが賢いけど、この色味はバッグにしちゃうとイマイチ野暮ったい
7	宝島社[sweet 12月号] **FILA ビニールポーチ&マルチボトル5点** 価格 1350円	総合得点 12点 縫製◆3 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆3	素材の安見えは否めないけど **点数は低いが使えるセット** 安っぽいビニール素材で評価は低めだけど、コスメポーチとしてほどよいサイズで便利そう。セットのボトルも使えるし、パステルカラーが◎!
7	宝島社[otona MUSE オトナミューズ 1月号 増刊号] **ムーミン とリトルミィの シリコンポーチ2個セット** 価格 1590円	総合得点 12点 縫製◆3 使いやすさ◆3 コスパ◆2 素材◆4	ホコリがつきやすい素材 **丸いポーチだけならベストかも!** シリコンはホコリが付きやすく、汚く見えてしまい残念。でも丸いほうは小さいのでホコリも目立たずシリコンだからこそのかわいさアリ
7	宝島社[素敵なあの人 1月号] **SOU・SOU お金がラクラク貯まる 家計管理ポーチ** 価格 1500円	総合得点 12点 縫製◆4 使いやすさ◆3 コスパ◆2 素材◆3	黄色の縁取りが安っぽさ増長 **リフィルが無地でガッカリ** 縫製はきれい! いつもリフィルの柄がかわいい宝島社の家計管理ポーチなのに、無地なのが残念。黄色の縁取りも色味が強すぎて柄の魅力を半減
7	主婦と生活社[すてきな奥さん 新春1月号] **リラックマのリュック** 価格 1650円	総合得点 12点 縫製◆3 使いやすさ◆3 コスパ◆3 素材◆3	伸びる紐が肩に食い込む **伸びる紐が足を引っ張った** バッグ本体はいいけど、紐が伸びる素材なので穴からすっぽ抜けそうだし、肩にも食い込んで×。一見コスパが悪そうだけど、家計簿込みなので及第点

細やかな気遣いがうれしいTABASAに注目

1誌を除いてすべて1300円超と、コスパにおいては記録的な残念さだった今回の月刊誌。でも、上位3誌はその価格を含めてもなお高評価を得た優秀なポーチ&バッグが揃いました。

ベストの「大人のおしゃれ手帖」TABASAのポーチは、抗菌加工の素材がポイント。中の仕切りが動かせる仕様になっていて、コスメや文具など細かいものでもきれいに整頓できます。モノトーンで大人っぽい柄のプリントと、中の黄色との対比もオシャレ!

2位の「mini」PEANUTSのエコバッグは、柄のデザインが秀逸! 折りたたんで入れるポケットのチャーリー・ブラウンは、特に審査員から「かわいい!」と大好評でした。同率2位の「LEE」L.L.Bean ふわもこボアトートは、紺のボア生地と赤の持ち手という色合わせがオシャレと好評でした。でもそれよりも評価されたのは、価格。ほかが1300円超だったのにもかかわらず、880円という激安価格はあっぱれでした!

ムック、月刊誌ともにコスパはイマイチでしたが、ジャンルやカラーはバラティに富んでいました。次回も個性たっぷりで、コスパも大満足! な付録が続出してくれることを期待します!

第11位 スマホ以外は入らない!

集英社[BAILA 12月号]

VASIC 斜めがけ マルチポシェット 価格 1500円

色味も暗くおじさんぽい

マチなしのスマホサイズ。バッグインバッグにもなると謳っているけれど、スマホ以外なにも入らないから難しい。縫製も雑でイマイチ。

ヘリ巻きのカットがななめになっている

裁断から雑なのかも

ヘリ巻きの処理が切りっぱなしな上、カットも斜めで残念

ロゴのサイズが小さすぎ

ここが勝負だったのに

ロゴでオシャレ感が左右されるデザインなのに、小さすぎ

総合得点 11点

縫製◆3
使いやすさ◆3
コスパ◆2
素材◆3

良品百貨
Ryohin Hyakka

「日々の生活を良いものに」をテーマに、季節や暮らしのお役立ちアイテムから日常を楽しく彩るインテリアまで、編集部オススメの逸品をご紹介します

帰省の代わりに贈ってみては?
プレゼントBOX 〜お正月ver〜
［ハチナナ雑貨］実勢価格 960円
送り手が制作する手作りの鏡餅と写真やメッセージ、ぽち袋を添えたプレゼントボックス。今年は帰省の代わりに家族の写真とともに贈ってみては? D

干支を覚えられるパズル
宝船にのった干支おぼえ隊
［MUDORA run party］実勢価格 3800円
宝船に十二支を積み重ねるパズル。バランスゲーム感覚で楽しく十二支を覚えられちゃう。家族の干支を並べてお正月飾りにするのもオススメ A

グミで遊んじゃお!
4D グミブロックス
※目のパーツは入っていません
［カンロ］参考価格 198円
おもちゃのブロックそっくりな形状で、実際に好きなものを組み立てて遊べるグミ。カラフルさが目を引き、SNS映えすること間違いなし! E

香りと音のハーモニー
音の出るアロマキャンドル
［nicori］実勢価格 各1980円〜
鳥の羽やドライフラワーが入った瓶の蓋を開けると、ボタニカルな香りがふわり。木芯に火を灯せば「パチパチ」と木のはぜる音が心地いい A

勇猛果敢な一年に!
2021年の干支である丑をモチーフにしたきらびやかな貯金箱。角を力強く誇張することで勇敢なリーダーを表現しています。牛の持つ勇猛果敢さ、穏やかながら着実に歩みを進めるイメージから、食べ物に困らない生活や仕事の安定を願う気持ちが込められています。

ショートサイズの加湿器
ミニ USB加湿器 コーヒー
［Francfranc］実勢価格 2000円
コーヒーショップのカップのようなデザインでデスクなじみは抜群。リアルなサイズ感なので、口にもっていかないように気をつけて! F

スウィングしようぜ
BIRDIE SWING NEST バーディスウィングネスト（耐熱ガラスカップ付き）
［Qdo］実勢価格 2376円
小鳥さんがお湯の中でゆらゆらお茶を抽出。蓋をひっくり返すと小鳥さんも一緒にくるっとスウィングして、蓋がしずくを受け止めてくれる! B

伝統工芸の彩り
いにしへ AWAJI
［MIMUS（ミムス）］実勢価格 各3300円
昭和30〜40年代に手作業で作られた水引を用いた、愛媛県・伊予水引工芸の技が光るアクセサリー。耳元に和の華やかさを添えてくれる G

暖かな食卓の冷たい相棒
立てて飾れるゆきだるまお箸置き《1個》
［ナガノグラス］実勢価格 1100円
コロンと食卓で無防備に転がる姿が愛らしい、手作りの箸置き。子どもが作った雪だるまのような、アンニュイな雰囲気にほっこり C

高級感とポップさの両輪
うしの貯金箱
［cilin］実勢価格 各3580円（税抜）
カラーバリエーションは6種。丸みのあるつやつやかな磁器と角の部分にあしらわれた本物の金が、高級感を演出しつつポップさも忘れない A

連絡先

- A cilin、MUDORA run party、nicori（Pinkoi） https://jp.pinkoi.com/
- B パインポート https://qdo-japan.com/contact/
- C ナガノグラス(minne) https://minne.com/@naganoglass
- D ハチナナ雑貨(minne) https://minne.com/@8a7a
- E カンロ カスタマーセンター 0120-88-0422
- F Francfrancお客様相談室 0120-500-924
- G NINO / NINO Inc. https://www.mizuhiki-mimus.com
- H 峰村商店 http://www.minemurashouten.com/
- I 山田食品産業 https://shop.yamada-udon.co.jp/
- J 日本エー・アイ・シー 0120-88-3090
- K 上杉こまめ(Creema) https://www.creema.jp/item/6809386/detail
- L ブルーブルーエジャパン bleubleuet.jp
- M Eishun えいしゅん(佐々木 英俊)(Creema) https://www.creema.jp/item/10304928/detail
- N atelier-kisa（アトリエ・キサ)(Creema) https://www.creema.jp/item/10042264/detail
- O マルアイ 050-3360-5360

※特に記載がない限り、価格は全て税込み価格となります

あなたの気持ちは何色?

事務用の窓付き封筒から着想を得て、のし袋にも窓をつけました。お札透け防止の添紙がツートンカラーなので上下の向きを差し替えて入れることで、窓から覗く色の変化を楽しめます。温かみのある手触りに加え、箔押し加工を施し、日常の特別感を演出。

メッセージに合わせた窓

窓のし袋

［マルアイ］ 実勢価格 308円

おめでとうにはプレゼント型、お車代には車型、おこづかいには招き猫。表書きの言葉に合わせた窓のシルエットもシンプルながらかわいい O



いつも手元にアートを

アートなスマホリング

［フラワーリング］ 実勢価格 各1320円

誰もが一度は目にしたことのある世界の有名絵画がスマホを持つ手をサポート。デジタルの波に疲れたら、古き良きアートの力に癒やされよう L

幸せそうな鏡餅

眠り猫鏡餅

［Eishun えいしゅん(佐々木 英俊)］ 実勢価格 9800円

暖かいこたつで丸まってお昼寝中かのような白猫ちゃん。よく見ると鏡餅風のお正月飾り! 気持ちよさそうな表情にこっちまで笑みがこぼれちゃう M



おめでたさが倍増

運命の赤い糸「寿」

［atelier-kisa（アトリエ・キサ)］ 実勢価格 各800円

今や結婚式の前撮り写真の定番アイテムになっている赤い糸。漢字の「寿」をキュートに一筆書きで表現しているので和装にもピッタリ N



冬に飾り続けたい水引

水引オーナメント

［マルアイ］ 実勢価格 550円

水引飾りの伝統的な結びをベースに冬のモチーフをデザイン。飾るだけでなく、プレゼントのラッピングタグなどちょっとしたアクセントに O



話題の妖怪が疫病退散?

アマビエ柚子あまざけ

［峰村醸造］ 実勢価格 1296円

疫病退散のご利益があると話題になったアマビエをモチーフにした甘酒。香りの強い柚子を加えてすっきりと飲みやすい味に仕上げました H

年明けはおうちで手打ちうどん

紅白年明けうどんキット

［山田食品産業］ 実勢価格 2200円

ここ数年じわじわとキテる年明けうどん。今年は家族で紅白うどんを打ってみては? うどん玉の状態で届くから、手軽に挑戦できるのがうれしい I



クラシカルな趣

アラジン ランタンスピーカー

［日本エー・アイ・シー］ 実勢価格 2万7500円

1900年代のオイルランプを元にしたデザイン。昇降調光機能付きLEDや360度アラウンドスピーカーなど、見た目とは裏腹に最新機能満載! J



よくお似合いです!

めがね置き犬【プードル】

［上杉こまめ］ 実勢価格 6300円

かわいいプードルの顔に大きなコブが!? と思いきや、実はユニークなメガネ置き。メガネを置くとつるがタレ目のようになるデザインがワンダフル! K

LDKって本当にテストしてるんですか？

第38回

毎号のテスト企画の裏側をイラストレーターの寺崎愛さんが暴露！

体育会系お洗濯検証に全力アタック！編

今日はラボで

編（高）の洗濯検証に密着！

バレーボールに燃えてるって噂の人ね

アタ――ック！

11:00

こんにちは～

オホホホ

ほわ～ん

編（高）

あれ？ 体育会系と聞いてるけど意外とほんわかしてる

ほっ

さて、早速今日のスケジュールですが

・パーカー、ジーンズ乾かない問題
・外干しでも濡れたまま問題
・洗たくマグちゃんは本当に効果あるのか問題
・布団にひそむホコリ、ダニ問題

の解決策を検証します！

LAB.360研究員 博士（学術） 塩原みゆき

オホホホ

これを1日で!? 結構盛り沢山な気がするな…

さあ、検証すっぞ！

そいや！

覚悟してね！

え、円陣!?

パーカー、ジーンズ乾かない問題

それぞれの重さを量る

1着ずつ

洗濯する

水分を含んだ状態の重さをチェック

各４種類の方法で干す

パーカー

パーカー専用ハンガー

ジーンズ

追加脱水

裏

表

６時間後に水分の減りをチェック

どの干し方が早く乾くかしらね！

オホホ

早速洗濯機を回します

そいやー！ 洗濯アターック！

ガコンッ！

ヒーッ！

そして次は「洗たくマグちゃん」！

洗剤なしでも汚れが落ちると巷で噂なんですよ！

ジャーンッ!!

ぬ！ もう２つ目！

アマゾンのレビューや口コミでも高評価なので楽しみなんですよ～！

効果があるといいわね～

フンフンッ

洗たくマグちゃんは本当に効果あるのか問題

洗濯洗剤のみ

マグちゃん１つ＋洗濯洗剤

マグちゃんのみ２つ

この３パターンで人工汚染布を洗濯する

人工汚染布はTシャツに付けて洗濯する

人工汚染布

人工汚染布？

オホホホ

白い布に汚れを付着させるの

白に近くなればなるほど汚れが落ちてるってことなの

いや～、ガシガシ進めていきますね…

そうですね～ 気になることをとことん突き詰めたいんですよ

なのでラボ研究員のお２人から「ついていけない！」って言われることもよくあります！

あれしたい これしたい

ワッハッハッ！

ピロリロリ～ン♪

やりすぎ！

洗濯終わった！

そいやっ！

ズサーッ

え？ 洗濯機も回してたの？

実は２つの検証の合間にさらにもう１つ検証をしていたのだ！

外干しでも濡れたまま問題

マイクロスコープ

柔軟剤なし

柔軟剤あり

柔軟剤ありの方が毛が起きていて早く乾きそうですね～

ズサーッ

オホホホホ～

モコモコ

パクパク
モグモグ
おっとっとー!

14:00
こんにちはー!
ライター永峰さん
お、14時か

布団にひそむホコリ、ダニ問題
ふい〜、それでは布団クリーナーの検証を始めますよ!!
あの、お昼ご飯は…
そいやっ そいやっ!

5台の布団クリーナーで検証!
この3項目を検証してみよう
布団表面の吸引力
表面にゴミの代替品を載せる
布団中の吸引力
布団を切断して中にゴミの代替品を入れる
ゴミの捨てやすさ
LAB.360研究員 室長 松下和矢

まずは布団の表面のゴミを吸い取ります
うん、いい感じだ
4番はよく吸いますね〜
メトロノームを使って一定の速さをキープ
ピッピッ
ズオオォォ
茶葉を吸い取って検証

うんうん、続いて布団の中のダニなども吸い取れるかやってみましょう!
そいやー!

ところがここで、問題発生!
あれ? 何も吸い取らないぞ
ズオオォォ
まずは赤土で検証
何ー!

外側の生地の目が意外と細かく布団の中のゴミが吸い取れない!
外側の生地は目が細かい… 綿生地で検証してみるか
ラボに保管してある綿生地
外側の生地、剥がしますね
ジョキジョキ
赤土ではなくて擬似花粉を使ってみようか
赤土よりダマになりにくいんだ
ほぇ〜

参考までに!
300マイクロメートル ダニ
0.5〜50マイクロメートル ダニのアレルゲン(ふんなど)
1マイクロメートル 赤土
30マイクロメートル 擬似花粉

かれこれ2時間におよぶ検証方法の吟味となりました
こうして検証が無事成立!
16:30
これでどうだ!
外側の生地を剥がして綿生地を使用
擬似花粉
敷布団の中の綿
ピッピッ
この苦労の成果はp68

最後にゴミの捨てやすさをチェック
17:00
1番はさすが国内一流メーカーですね!
5番は説明書が不親切ですね〜
テキ パキ
説明書

そうこうしているとあっという間に18時
18:00
そろそろパーカーとジーンズは乾いたかな?
洗たくマグちゃんは結果が出ているはず!
わくわく

おっ! だいたい乾きましたね!
この時点でジーパンは空洞干しがダントツ!
また翌朝に確認するか

でも、洗たくマグちゃんは洗浄力がほとんどなさそう…という結果か
がっかり
マグちゃんのみの人工汚染布
洗剤を用いた人工汚染布
水洗いとほぼ同じってことね

期待外れの結果には編(高)もがっかりです
読者さんになんて伝えればいいのか…
編(高)さんがそんなに落ち込まなくてもいいじゃないですか
うぅ…
ず〜〜ん

しかし数分後
ムキッ

うん、がっかりしても仕方ない!
もっと検証もバレーもすっぞ!
若くてピチピチ!
私も?
オホホホ

気力も体力も桁外れ! 編(高)は生粋のバレーボーラーなのでした

寺崎 愛
イラストレーター。「LDK」でのさまざまな特集の挿絵や、連載「昭和女学園」のパロディイラストでおなじみ。イラストレーターズ通信会員。ホームページはhttp://www.terasakiai.com

How to become fashionable with UNIQLO. Vol.30

ユニクロでいいがユニクロがいいになった朝

漫画／嵐まいこ 監修／Hana

いまいち冴えない主婦がユニクロアイテムでセンスのいい人に生まれ変わる、おしゃれサクセスストーリー。









Yumi

主に登場する人々

サエの家族
夫のススム、小学生の長男フク、幼稚園児の長女ラン

双葉ユニ
おしゃれが大好きなサエの双子の弟。スタイリストで女装子

平野サエ
36歳主婦。洋服に興味はあるけどお金はかけられない

あったかいのに軽い…まるで毛布に包まれてるみたい…
ぬくぬく
脱ぎたくない…
しあわせ～
いろんな色があって選ぶのもたのしいよね～
レディースだけでも20色!
私も欲しくなってきた…自分は落ち着いたブラウンがいいかな～
ちょうど家でラクに着られる防寒着探してたんだよね
ブラウンね～

だったらこういうコーデもいいんじゃない?
かわいい
ファーリーフリースフルジップジャケット
わ! これだったら近所の買い物も全然平気そう!
アコーディオンプリーツロングスカート
Brown Coordination
お母さんにはこの色がよさそう
どう?
紺色好きだもんね♡
ハッ
ちょっと待ってこのシリーズキッズもメンズもあるんだ
ねえユニ私いいこと思いついちゃった♪
ん?
ふふふ～

ただいま～
みんな～私達からのサプライズプレゼント!
え!?
お母さん! 年末なのに台所仕事ありがとう!
わ
お父さんにススムくん!
おー
いいの!?
いつもお仕事おつかれさま!
ラン&フク! 勉強頑張っててえらい!
あったか～い
そして私たちも…今年一年頑張ったよね♡
ぬっくぬく
すっごいふわふわ!
おそろい♡
こりゃいいねありがとう
みなさま暖かくして素敵な年末年始をお過ごしください♪

嶽まいこ
漫画家・イラストレーター。著書に「はたらけ!睡魔さん」「なんてことないふつうの夜に」(祥伝社)がある。「世にも奇妙なスーパーマーケット」が「ハツキス」(講談社)で好評連載中!

Hana's Voice

おうち時間を快適にしてくれるあったかフリースはいかが?

おうち時間がぐっと増えた今年の冬は、ぜひ家族みんなでおそろいのフリースを。こんなにお安いのに着心地ふわふわ、文句なしにあったかい! 着ると自然と笑顔になれる一着です。

ユニクロ
ファーリーフリースフルジップジャケット(長袖)
購入価格 1990円(税別)

Hana
スタイルアドバイザー。著書の「いつも流行に左右されない服が着られる」「全身ユニクロ! 朝、マネするだけ」は累計11万部超えのベストセラー。Amebaブログではファッション部門1位。毎日ユニクロコーデを更新している

UNIQLO コーディネート日記

打倒 ちょこっと老け

1年で100倍健康になる方法教えてください!

第11回 やっぱりマスクのせいだった!? コロナ禍の肌トラブルを先生に相談だっ!

年齢を重ねるにつれて増えた不調に悩まされる、35歳になったずぼら漫画家・藤田あみい。
そんな“ちょこっと老け”に体当たりで戦っていく、お役立ちコメディです!

超低容量ピルを飲み始め毎月くる生理の悩みから解放されたあみい

うーん

にしても顎のニキビが治らないなあ…

私も眉間に謎のニキビがあぁ〜!!

ぴえええぇ

K! 私も眉間にニキビできてる! これ何なんだろうね

マスクから出た蒸気が眉間に当たるせいでニキビができるのではないかと…

やはりマスクによる肌荒れやばいよなあ… よっしゃ、プロの力を借りるか!

モワ

モワ

こんにちは!

水道橋ひふ科クリニック
院長　神島　輪先生

先生、マスクのせいかニキビが増えまくってて辛いです…

最近ニキビの患者さん、本当に多いですよ

マスクによるできものはニキビと接触性皮膚炎というものに分けられます

ニキビはなんとなく湿気がこもってるからかな? というのはわかりますが、接触性皮膚炎とは?

接触性皮膚炎とは

皮膚に何らかの物質が触れ、それが刺激やアレルギー反応となって炎症を起こしたもの要するにかぶれているのです

ぴり

ひり

なるほどー

この時期のマスクの肌荒れはニキビも接触性皮膚炎も両方混ざっている人が多いですよ

そうなんだ…

どういうマスクなら肌荒れしにくいとかありますか?

まずは肌触りが良いもの、というのは必須ですね

それより大事なのはマスクの使い方!

マスクのおきて

使い捨てか、一回使ったら絶対洗うこと!

DAY NIGHT

できたら昼と夜で取り替えよう!

汗をかいたら絶対に替えること!

不織布は意外と荒れがちかも…

なにが肌にあうかな…

たまに二日連続でつけちゃう時とかあるから、絶対ダメだあ…

不織布、私も肌に合わないです…

ぴえ〜〜〜ん

私のニキビは治ります?

ちょっと見せてくださいね

おでこは白ニキビ、顎は炎症を起こした赤ニキビですねえ…

次々と新しいのが出てくるんですぅ〜 マスクのせいです絶対〜

ひぃぃ

白ニキビは二キビの初期段階 皮脂が溜まって毛穴が詰まった状態で盛り上がり、ぽつっと小さな白い点に見えます

白ニキビ

毛穴に皮脂がたまる

皮脂

赤ニキビ

内側で炎症

赤ニキビは白ニキビが悪化して赤く腫れ、炎症を起こした状態 アクネ菌が皮脂を栄養に増殖しています しっかり治療しないと跡になることも…

マスクによってできるニキビは実は乾燥が原因の場合も多いんですよ

マスクで湿った状態

マスクを外すといつにも増して乾燥

皮脂の過剰分泌

ニキビ

湿ってると思ってたけど乾燥していたのか…

主に登場する人々

編集K
便乗して健康になろうとしているあみいの担当編集

てーたん(娘)
6歳になるあみいの娘。母親譲りの食いしん坊さん



あみい
35歳になり身体中の不調に苦しむ漫画家

あとは、あみいさんの顎のニキビのように炎症を起こしたニキビは放っておいても治りませんから、**抗生物質**です！

えー自力じゃ治らない運命だったの〜!?

大人ニキビは口の周りや顎付近にできやすいです **肌の乾燥**や**食生活の乱れ**、**ストレス**で皮脂の量が増えて毛穴が詰まる、ということが原因です

あみいさん、マスクのせいだけじゃなさそう…

ぎくり

Uゾーン

まず、炎症のない白ニキビにはこちらの**ベピオゲル**を**2〜4週間**塗ってください

赤

そして炎症を起こしている赤ニキビにはこちらの**ゼピアックスローション**！

ふ、ふおおー 治る気がしてきた

私も…

ベピオゲルはとってもいいお薬ですが、100人に3人くらい**副作用でかぶれる人がいる**ので 最初はちょっとずつ、だんだん範囲を広げて使ってみてくださいね

あとは飲み薬で**ビタミンC**！**ビタミンB6**！**ビタミンB2**！あとは漢方！

すごい…本気で倒しにきている…

私もこれで治りそうです…

ありがとうございましたっっっ

帰宅後

1日3回食後

さて、薬を飲みつつ、ベピオゲルを塗ってみよう

パクー

いつものスキンケアにベピオゲル！ あ、しっとりする

ぬりぬり

1日1回夜のみ

赤い炎症ニキビにはゼピアックスローション…

ひたひた…

1日1回赤いニキビのみ！



あみい先生のエッセイ『懺悔日記』大好評発売中!!

懺悔日記
藤田あみい



漫画家＆イラストレーター。著書に『ぜんぶ、無印良品で暮らしています。』(KADOKAWAメディアファクトリー)などがある

藤田あみい

社内に専用ラボを作りました。





本当にいいものを見つけるために、私たちはテストを行います

たとえテストの結果1位にならなくたって、その製品にあなたにとって必要な性能や機能が備わっていれば、それはあなたの「ベストバイ」になります。読者の皆さんそれぞれの「本当にいいもの」をもっと見つけていきたい、そんな願いを込めて私たちは「LAB.360」を設立しました。

今までよりさらに進化したテストで、製品それぞれの個性をすくい上げて、これからもほかのどこでも知り得ない情報をご提供してまいります。

のテストがもっと進化します！

×化粧落ち検証



バッグ・シューズetc.×洗濯検証



ラボには縦型・ドラム型の洗濯乾燥機を完備。リアルな汚れを想定しながら、洋服だけでなくバッグやシューズにいたるまで、さまざまなアイテムの汚れ落ちをテスト。読者の皆さんが知りたい素材に対しての検証がより可能になりました。









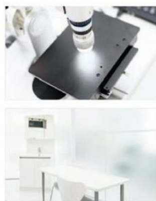


ラボドットサンロクマル

LAB.360

テスト誌のさらなる高みを目指して、




LDK×LAB.360で生活用品

スープジャー・保冷バッグ×保温・保冷性検証



　スープジャーや保冷バックなどの保温・保冷性検証に必要な装置は、ラボの研究員が製作することも。JIS規格などの試験方法をもとに、実際の生活環境に沿ったテストを実施。専門機器だけに頼らず、あらゆるジャンルの検証を行うことが可能です。



ルージュ・チークetc.





　ルージュやチークなどのコスメは、すべてラボでテストします。プロのヘアメイクによる仕上がりの比較はもちろん、化粧の落ちにくさも検証可能。分光測色計により、目視ではわかりにくい色落ちの変化を数値化することで、厳密に評価できます。




LAB.360 室長
松下和矢
消費者の視点で数多くの商品テストに従事。日用雑貨や家電製品が専門



LAB.360 研究員 博士（学術）
塩原みゆき
化粧品、洗剤等の生活雑貨、生活家電等の評価に携わる。専門は衣服材料、界面化学





第27回 LDK

話題の映画やドラマ、舞台、音楽の魅力を語り尽くします！

CULTURE

［LDKカルチャー］

MOVIE STAGE MUSIC

今月のゲスト

中川大志さん

NAKAGAWA TAISHI

PROFILE 1998年生まれ。東京都出身。2009年にデビュー。映画『坂道のアポロン』、『虹色デイズ』やNHK連続テレビ小説『なつぞら』、『G線上のあなたと私』などに出演し、『LIFE! 人生に捧げるコント』ではコントにも挑戦。映画『砕け散るところを見せてあげる』が2021年4月9日（金）公開、映画『犬部！』が2021年公開予定。

INTERVIEW

ボイスキャストの仕事をして自分の声が好きになれました



恒夫は強気なジョゼのギャップに惹かれた

編集部　アニメーション映画『ジョゼと虎と魚たち』で車椅子で生活するジョゼ（声・清原果耶）と出会う大学生の恒夫を演じていますね。ご自分はどんな声だと思いますか。

中川　実は小さいときから自分の声がそんなに好きではなかったんです。けっこうハスキーだし、変声期に声が出なかった時期もあって……。でも、ここ数年、こうして声のお仕事をさせていただけるようになってから、ちょっと自信がつきました。

編集部　今回のアフレコで苦労したことはなんですか？

中川　アニメなのでポップな表現をする場面もあって、そこは普段のナチュラルな芝居では噛み合わないし、逆にアニメ的な声ではハマらない場面も……。そのバランスを取るのが難しかったですね。共演者の清原さんはジョゼがエキセントリックなところのあるキャラクターなので、もっと難しかったと思います。面白かったのは、ダイビングショップでバイト中の恒夫が海に潜るシーン。収録スタジオでは実際にシュノーケルをつけながら声を出していたんです（笑）。

編集部　恒夫は留学という夢に向けて真面目に勉強とバイトをしているしっかり者ですよね。

中川　意志がとても強いタイプですよね。僕も負けず嫌いなので、そこは共感できます。

編集部　そんな恒夫はジョゼに惹かれていきますが、その気持ちは理解できましたか？

中川　ジョゼは態度が攻撃的で口も悪い。恒夫は「なんだ、この子は」と思ったけれど、彼女が一瞬見せる弱い部分や素直な表情にドキドキしたんだと思います。そこもわかるなぁと（笑）。ジョゼは恒夫が対等に接してくれるところに惹かれたんでしょうね。小説と17年前の実写映画、アニメではそれぞれ設定が違うけれど、ジョゼと恒夫の関係は変わらない。僕にとっても〝好きな2人〟になりました。

編集部　ところで、中川さんはふだん家事をしますか？

中川　なかなかまめにはできないけれど、そうじは好きですね。1年前に買ったスティック型のそうじ機で、休みの日にまとめて部屋をきれいにします。洗面所やお風呂の排水口は使ったらすぐ拭くので、いつもピカピカ。仲間内ではキレイ好きだと言われていて、友達が家に遊びに来るときは、けっこう気をつかわせてしまっています（笑）。



直筆サイン入りポラをプレゼント！

応募方法は、P145を参考にアンケートにご回答いただき、Q14の欄に「LDKカルチャー ポラ希望」と書いてお送りください！

LDK Question

Q. ひとり暮らしをしている中川さん。どんな料理を作りますか？

A. パスタです。

市販のソースをいくつか買っておいて、その日の気分で選びます。



ヘアメイク／池上豪（NICOLASHKA）　スタイリスト／山本隆司　撮影／大木慎太郎（fort）　執筆／小田慶子

今月のオススメ作品

『ジョゼと虎と魚たち』



原作：田辺聖子　監督：タムラコータロー
脚本：桑村さや香
声の出演：中川大志　清原果耶
宮本侑芽　興津和幸　Lynn　松寺千恵美
盛山晋太郎（見取り図）　リリー（見取り図）

青春恋愛小説の名作がついにアニメ映画化

2003年に妻夫木聡と池脇千鶴の主演で実写映画化もされた『ジョゼと虎と魚たち』が、アニメーション映画に。幼い頃から車椅子で生活しているジョゼと大学生の恒夫が出会い、反発しあいながらも心を通わせていく。

2020年12月25日（金）より全国ロードショー

読むだけでお友だちに差がつけられる！ 小倉朋子の

うる箸（わし）のグルメ gourmet

ベストセラーの食べ方本の著者が、読者がよく知るあの店の食べにくいメニューの世界一キレイな食べ方を紹介！美しい食べ方で人と差をつけちゃいましょう

第49回

バーミヤンの小籠包

「あふれる肉汁を堪能したい！」ってたまらなく小籠包が食べたくなるとき、ありませんか？ 日本人は世界一「肉汁」が好きな国民なのではないか、と思います（笑）。バーミヤンさんで小籠包がいただけること、手軽に食べられてうれしいって思う人多いのではないかなあ。

小籠包は店によって、皮の硬さや絞った形が違うので、食べ方も変えたほうがキレイに食べられます。てっぺんの絞り部分が長ければそこを持ったほうが皮が破れないです。でもバーミヤンの小籠包は絞りが短く、ちょっと箸ではつまみにくいので、本体を持ち上げます。皮の下のほうを「箸で包むように優しく」挟んで持ち上げてください。例えるなら、ごはんに海苔を巻いて食べるようなイメージです。皮が破れる可能性があるのです。

そして、左手でレンゲを持って、その上に小籠包をのせます。一口で食べるときは、お好みで付け合わせの刻み生姜、黒酢をかけてそのままパクッ。口に対してレンゲを斜めの角度から入れると品がいいです。

一方、一口で食べないときや、猫舌で冷まして食べたいときは、レンゲの上では割りにくいですね。取り皿にのせましょう。このとき、取り皿を持って、セイロにしっかり近づけるのがポイント。小籠包はつまみあげたら素早く皿の上に。

火傷防止には、箸で皮に少し空気穴をあけて冷まします。絞りのすぐ下あたりに穴をあけましょう。無造作に皮の側面に穴をあけてしまうと肉汁がお皿にこぼれてしまいます。箸を閉じた状態で軽く穴をあけたら、そのまま5ミリほど箸先を開くと肉汁をこぼさずにきれいな「空気穴」がつくれますよ。

黒酢はその穴にかけるようにすると、お皿に漏れず中の肉汁と黒酢が合わさってさっぱりした味わいの小籠包になります。試してみてくださいね。

バーミヤンよりもっと薄皮の小籠包でも、失敗しない裏技をお伝えします！ 小籠包を取り皿にのせたら、上下逆にして箸でつまむんです。薄い皮の底は肉の脂で破れやすいのですが、上にすることで解決します！

あっつあつ小籠包の汁をこぼさず食べる方法

イラスト／てらいまき

小倉朋子さん（おぐら ともこ）

㈱トータルフード代表取締役。フードプロデューサー。亜細亜大学講師。日本箸文化協会代表。世界各国の正式なテーブルマナー、食にまつわる歴史・文化・経済などを総合的に学び、生き方を整える「食輝塾」主宰。メディアにも多数出演し、美しく凛とした食べ方を推進すべく活動中。著書にベストセラーの『世界一美しい食べ方のマナー』『やせる味覚の作り方』『今よりもうちょっと幸せになる食べ方のルール』など多数

『世界一美しい食べ方のマナー』
（高橋書店）
全国の書店で好評発売中です

読者のみなさん お話しましょう

2021年も引き続きwith LDK♡

LDK Cafe

2021年は新しい職場で頑張ります！
編集（竹内）

来年は黒い服を選びません
編集（中山）

来年こそ！マイナス4kg!
編集（加藤）

私たちがお送りします！

迎える年があれば別れる人あり

編集（加藤） 早いもので今年ももう終わり……。いよいよ2021年の幕開けですね。

編集（中山） そんなことより、2021年のLDKにはもう竹内さんがいないんです。

編集（竹内） そうなんです！ 実は竹内、退職することになりました！ 読者のみなさま、8年間ありがとうございました！

編集（中山） 竹内さんがいないLDKは考えられませんが、これからも竹内さんの教えを胸に精進してまいります。

編集（竹内） これからも私の大好きなLDKをどうぞよろしくお願いいたします☆

今月もLDKに届いたご意見をお届けします！

辛口 読者の お便り KDL
Karakuchi Dokusha Letter

今月は「あなたの元気の源」と「2021年の抱負」という2つのテーマでアンケートを実施しました！

お題 あなたの元気の源と、その理由を教えてください。

特別なスープですね！ あったかいんだからぁ

家庭です。今までひとりがラク、仕事が好きと思っていたのですが、自分のご飯をおいしそうに食べてもらえることがこんなにうれしいことだとは思いませんでした。
（北海道 I・Tさん）

編集部（竹内）とっても素敵なエピソードですね☆ 私も蒸し野菜生活から脱却します！

お疲れ時のぷは～！で生き返ります

元気の源はビールです。疲れたときに飲むと次も頑張ろうという気持ちになります。
（埼玉県 N・Mさん）

編集部（加藤）はい、大きくうなずきました。私も毎日宝焼酎ハイボールで元気を注入してます！ 疲れたときのお酒ってなんであんなにおいしいんでしょ。

いろんな人とのふれあいが力に！

仕事です。外に出ていろいろな人や経験にふれて、刺激と元気をもらえる。
（神奈川県 T・Nさん）

編集部（竹内）私も毎月たくさんの読者さんやライターさんからパワーをいただいてきたので本当にさみしいです（泣）。

心のオアシスは音楽とお笑いです☆

好きな音楽とお笑いのライブ。笑ったり感動することで、日ごろの仕事の疲れが癒やされるから。
（東京都 K・Eさん）

編集部（加藤）コロナでライブに行けなかった分、ライブDVDを買い漁った2020年でしたなあ。おうちライブも悪くない！

大天使ワンちゃんは悩みを吹っ飛ばす

愛犬です。自分の悩みがちっぽけに思えるくらい全力で甘えてくれるから。
（広島県 N・Tさん）

編集部（中山）疲れて帰ってもかわいいワンちゃんが甘えてくれたら、私なんでもできます。

とにかくおいしいを追求しててかっこいい

ラーメン屋とパン屋巡りです。食べログの1位から攻めて、ベスト20を制覇しました！
（宮城県 S・Tさん）

編集部（竹内）20軒も！ すごいですね！ ラーメンとパンへのただならぬ愛を感じます☆

めちゃめちゃストレス発散できそう

趣味のボクシングジム通い。サンドバッグで快音を響かせるのが気持ちいい。
（奈良県 T・Tさん）

編集部（加藤）いつかキックボクシングダイエットにチャレンジしたいと思って早2年たちましたね。痩せたいし、蹴りたい！

没頭できる趣味がパワーをくれる！

趣味の充実。お菓子作り、ハンドクラフト、いずれも没頭できて仕事と日常にメリハリを与えてくれるから。
（神奈川県 T・Mさん）

編集部（中山）お菓子作りの特集をやりたいなんて声も編集部から出ていますよ～。

やっぱり推ししか勝たん！

好きなアイドル。頑張っているところを見ると自分も頑張ろうと思える。
（福岡県 S・Aさん）

編集部（中山）私もNiziUのMAYUKAが頑張ってるところを見て励まされてます。

こんな商品ない!?

読者相談室

読者のみなさまから寄せられた、小さなイライラを解消する便利グッズや裏ワザをご紹介。もちろんすべて検証済みです！

本日のお悩み

多めに炊いたごはんを冷凍保存しているのですが、解凍するとべちゃっとして味がイマイチ。かといって毎日炊くのは大変で……。いいグッズはありませんか？（千葉県 T・Oさん）

→ エビスの絶品ごはん保存ならふっくら食感が楽しめます！

ご飯解凍容器の大正解

底面のでっぱりでムラなく加熱できる

エビス
絶品ごはん保存 2個入り
購入価格 512円

エビスならおいしいごはんが食べられる！

エビスは、容器の構造に技アリ！ ごはんに熱が均一に伝わって、まるで炊きたてのようなおいしさが味わえちゃう逸品ですよ。

日々のストレス・お悩みを教えてください！

「魚の骨抜きができない」「ハンコがうまく押せない」など、イライラを募集中。次ページのお便りの宛先にどうぞ！

1月号

読者アンケート会議室

ここでは、読者のアンケートを集計。
毎号おなじみの「特集ランキング」のほかに、読者のみなさまに聞きにくいことを聞いちゃった「読者徹底リサーチ」も必見です!

1月号 ベストランキング

先月号の読者アンケートをもとに、「面白かった企画」と「つまらなかった企画」のベスト&ワースト5をそれぞれ大発表しちゃいます! 読者人気がハッキリわかる、編集部員もドキドキのコーナーです。

❶ このコーナーがよかった

1	第1特集:LDKのいいもの大賞2020 Part1 食べ物・キッチンツール	1118
2	第1特集:LDKのいいもの大賞2020 Part2 掃除・洗濯	932
3	第1特集:LDKのいいもの大賞2020 Part3 美容・ヘアケア・ヘルスケア	510
4	特別企画:がっかりアワード2020	456
5	第2特集:大掃除&お片付け年末年始ピカピカ大作戦	416

毎日作る料理だからこそ、ラクに作りたい! ぜひ食べ物・キッチンツールのいいものを参考に!

❷ このコーナーがつまらなかった

1	付録小冊子:開運とパワースポットのお得技ベストセレクション	159
2	小特集:手書き家計簿ランキング	98
3	女性誌付録批評	97
4	私立昭和女学園	86
5	column:「勝手に貯めテク3選」で2021年こそ貯まるで賞	64

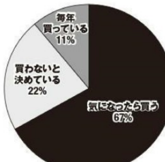
2020年は激動の年になりました。2021年こそいい年になるように、お参りをしてみませんか?

\読者徹底リサーチ/

読者のみなさまの福袋事情について聞いてみました!

「友だちには直接聞きにくいけど気になるコト」を、みなさまの代わりにLDKがアンケートで聞いて大暴露しちゃうコーナー! 今月は、「福袋」について。あなたはどこに当てはまりますか?

Q1. 毎年福袋は買いますか?



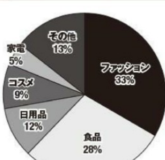


好きなブランドのものはとりあえず買っています
(東京都 S・Kさん)

お得感いっぱいの福袋だけど毎年買う人は少数派

「昔買った内容がひどすぎて、二度と買わない!」という買わない派の意見もあれば「5000円のを買って実質9000円くらいの商品が入ってた!」という買う派の意見まで、様々でした。

Q2. どんなジャンルの福袋を買いますか?





私のオススメはTOMS! 2万円で3足も入ってます
(山梨県 E・Iさん)

ファッションと食品が人気 コスメは票が集まらず

やはり一番人気だったのがファッション。「コートが入っているお得感でつい買ってしまう」という人が多かったです。意外と少なかったのがコスメ。「カラーが選べず失敗した」なんて声もありました。

LDK公式Twitterやってます!

[URL]:https://twitter.com/hello_ldk



LDK公式 Twitter



@hello_ldk

検証のアレコレつぶやいてます!

リアルタイムで検証・撮影風景や、編集部の様子、豆知識、プレゼント企画などをゆる〜くつぶやいています。右記のQRコードまたは、上記のURLから「LDKツイッター」トップ画面にとんでいただき、フォローをよろしくお願いいたします!

お題 2021年の抱負をお願いします!

2021年もLDKをよろしくです♡

LDKを参考に、時短や便利グッズで家事を乗り切りたい。
(愛知県 K・Tさん)

編集部(加藤)来年もいろいろなベスト製品を探しますよ〜!

大事な人の幸せがすべてですよね

飼い犬も、家族も、とにかくみんな元気に、幸せに!
(兵庫県 E・Tさん)

編集部(中山)大切な人たちが元気でいられることを願っています。

新天地でのご活躍をお祈りしてます!

12月から転職が決まり、心機一転します。新しい職場でも自分らしく仕事を楽しみたい!
(滋賀県 O・Sさん)

編集部(竹内)私も新天地でもお仕事を楽しんでいきたいと思います! ドキドキ!

素肌を育てる会 勝手に発足です

今在宅ワークになり、お化粧をする機会が少なくなりました。そのためお肌が絶好調です!
(東京都 U・Mさん)

編集部(加藤)素肌を育てる会、私も入会します! 目指せ美肌☆

読者コーナー

お便り大・大募集中です!

〈次号のお題〉
「今欲しいor気になっているモノとその理由」/「最近始めたこと」を教えてください!

LDK Cafeではメッセージを大募集中です。次号のお題は上記の2つ。採用された方の中から抽選で掲載号のLDKをプレゼントしちゃいます!「読者相談室」で解決してほしいお悩みもお待ちしています〜!



メッセージが採用された方の中から抽選で5名様に掲載号のLDKをプレゼント!

編集(竹内) もちろんLDKへの感想やご意見もお待ちしています

応募方法は3種類!

❶ Web読プレアンケート

URL https://questant.jp/q/2102present



Webアンケート、「クエスタント」にアクセス。画面に従って設問に答えてください。

❷ ハガキ読プレアンケート

巻末のハガキをチェック! 編集(中山)

巻末についているハガキの最後の質問欄に希望するお題と、その答えをお書きください。

❸ 通常のおハガキ

宛先 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-12 LDK編集部「LDK Cafe」係

お手紙でも、おハガキでもOK。お題と、その答えを明記のうえ、上記宛先までお送りください。

締切:1月27日(水)当日消印有効

2丁目パフォーマーブルボンヌの 世論のキワミ

第92回

半世紀を振り返るのススメ

世の中のよしなしごとにひとこと言わせていただきます！

運動も性への理解も継続するがチカラなり

アタシ先日、49歳のバースデーを迎えました。縁起悪そうな数字だし、普通なら自分で触れまわる気もしませんけど、一応お水もやってる身。お約束としてお店でお祝いGoToシャンペーンなどもしていただいて（こんな時代やさかい細々とやで）、ありがたいことです。それにしても「人間五十年～」と吟じた信長公が、まさに本能寺でアチチと死んだ（軽いわ）年齢よ。アタシはどちらかというと、寵愛されるお小姓の森蘭丸気どりでいたんだけど、最近の細かい文字の読めなさや、すっかりアイスよりポットのお湯が好きになった変化を感じると、ほんとババアになったなとヒシヒシ。そういえば、女性相手という意味では童貞のままなんですけど、50歳まで童貞だと魔法使いどころか大魔王くらいになれるのかしら？ 町田啓太くんばりのイケメンが「実はボンヌのこと好き」な気持ちに気付ける禁断のテレパシーができちゃうのかしら？ て、こんなアホなこと考えてる程度です。子供の頃は1つ2つ年上の上級生ですらオトナに感じて、40歳なんて超おじさんに思えていたのに、いざ自分がなってみると50歳の人間もしょーもないもんね！

とはいえ、この49年間で大きく変わったこともありました。まさに連載タイトルでもある「世論」の「オカマ扱い」が「LGBTイシュー」に変化したようにね。そのへんの総まとめは来月、最終回を迎えるこの連載で書かせていただきますので来月号も買ってね～。

正直、個人的にはね、立派な場で三田佳子さんや清水ミチコさんはじめ憧れの方たちと共演できたり、母校で女装講演させてもらったり、十分すぎるくらい貴重な体験をさせてもらえたから、現時点でもそんなに思い残すことはないんです。継続できないタイプだったけど、ここ2年以上は毎週ビューティフル・マーメイド活動（区民プールでの水泳）もしっかり続けられてる。それまではティップネス、エグザス、コナスポ、と3軒のジムを渡り歩いて、それぞれ2年後に「んだよ、結局3回くらいしか行ってないのに毎月1万円も払って1回あたり7万円かよ～！」と行かなかったのが悪い自分にキレて辞めるの繰り返しだったのよ。それが都度200円払いにした途端続いてるんだから、「もったいないから行かなきゃ」って気持ちが重荷になるタイプには都度払いが絶対オススメ！ 流行ってるけど使い切れない放題サブスクより、単品払いで計算してみたら結果お得なことも多いのと同じ理屈ね。これぞ49年で身をもって知った経験値。

と話がそれちゃったけど、そんなわけであと1年で人生50年が締められるわねと思いきや、世の中は「人生100年時代」に入ってました。今じゃ厚労省も掲げるこのキーワード、もともとはロンドン・ビジネス・スクール教授の著書で提唱されたもの。実際、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きる推計もされてるんですって。現時点でも日本は世界一の長寿社会だから、このままいけば確かにそのとおりかも。

でも不安もいっぱいよ。知識がアップデートされない爺さまはLGBTが増えたせいで少子化になるとか勘違いしてるけど、ウチらはもともといたし基本女子とはデキねーからね。子育てにお金や心身の負担がかかりすぎたり、将来が見えない世の中だからつくれない人が増えてるわけで、そんな中で膨れに膨れた高齢者層のケアはどうなっちゃうの。アタシ世代だと、まわりがちょうど親御さんの介護で、2丁目の仕事を辞めてまで地方の実家に戻ったりしてるんだけど、お元気な人も多いとはいえ、お世話の大変さもよく聞くもの。認知症寄りのケアのしんどさもハンパないみたい。何万年も生きてきた人間が、ここ100年くらいで急に器のボディだけ医学の進歩で長持ちさせられるようになったけど、中身の心がついてけない人も多いんじゃないかしら。アタシみたいなクソオネエなんて世話してくれる血縁もいないなか、毒ばかり吐いてイケメンにセクハラする、欲望むき出しの悪いボケ方しそうでマジ心配よぉ。

実はその一方でね、今年はアタシが照れずに親友と言えた年下女子や、お店に毎週通ってくれた2つ年上のオネエや、何人もが立て続けに若くして病気で逝った年でもあるの。その女子のパートナーがお店で泥酔しながら「あいつはいつもブルの名前を言ってたよ」って。頭がよくて堂々としてた彼女のバトンを、生き残ったアタシは胸に抱えていくんだと思った。明日死んでも、もう50年生きちゃってても、後悔する人生にはしたくない。ピンコロめざして、今日もスクワットしとこ！

女装パフォーマー
ブルボンヌさん

女装パフォーマー／ライター、新宿2丁目のミックスバー「Campy!bar」プロデュース、『ハートネットTV』『100分de名著』（NHK Eテレ）出演、「オンナnoミカタ」（NHKラジオ第一）MC、『キックス』（山梨放送）金曜パーソナリティ、『コスモポリタン』『オレンジページ』『プレジデントウーマン』『dmenu映画』など雑誌・Web連載。大学での特別講義、企業や自治体のLGBTに関するセミナーの講師などでも活躍中。

LDK NEWS



毎週 日 水 金 配信

LDKの公式LINEができました!!

本誌をお読みの皆様ぜひフォローお願いします!

LDKの
おいしいトコだけ
スマホにお届け♥

8月28日ダイジェスト

香付き柔軟剤ランキング1位
タオルが生まれ変わる！香り付き柔軟剤1位を発表♡

セブンのアレが絶品カレーに
100均バズりアイテムを検証
成城石井総選挙
エアコン掃除がラクになる！
IKEAのボックスが可愛い♡
時短スキンケア
プチプラおしゃれバルコニー

辛口テストで見つけたベストアイディアをお届けします

LINE公式アカウントメディア「LDK暮らしのベストアイディア」では、毎週日・水・金曜の21時42分に、LDKのダイジェスト記事を配信。これまで人気を集めたランキングや企画を改めてチェックできます! 下記QRコードからお友達登録をお願いします♡

注目Point 1 気になる商品のランキングや“ベストバイ”がスマホで読める！



食の検証では、人気から定番まで数十製品を編集部とプロが食べ比べをして本気採点！ジャンルごとの1位を発表



日用品から家電まで気になる商品を編集部が徹底検証！心からおすすめできる“ベストバイ”商品をお届けします

注目Point 2 人気連載も読める！



先日完結した作品を一気読み!

あなたよりちょっとマシな私でいたい。 とあるアラ子

LDK本誌で掲載していた人気の漫画も読むことができますよ！

LDK公式SNSアカウント


LDK暮らしの
ベストアイディア



LDKで見逃した
ベストバイをチェック！

@oa-ldk


LDK編集部
【公式】ツイッター



アンケートや
読者プレゼント企画も！

@hello_ldk

こちらも注目!



姉妹誌 LDK the Beautyの公式SNSアカウントもチェック♡

 Instagram
@ldk_the_beauty



 LINE
@oa-ldkthebeauty



 Twitter
@LDK_the_Beauty



 YouTube
LDK the Beauty CHANNEL



超オススメムック、好評発売中です!!

今月のピックアップ

収納

LDK特別編集

キレイをキープしたいなら ざんねんな収納 から抜け出さなきゃ！

捨ててスッキリ、ラクに片付く 夢の収納術

「〇〇するだけ」で絶対片付く！ 究極ズボラ収納22選

使いこなせていない「その収納」こそがリバウンドの原因です。

IKEAワゴンをテーブル下に置けばいつでもスッキリ！

ツールはフックにかけると取りやすく、汚れにくい

重ねるのをやめたら埋蔵お皿がなくなった！

もう二度と散らからない！

収納&片付け 超リセット術

ベルメゾンのラックで押入れなだれを封印

子どもが自分で片付け出す！おもちゃは箱よりバスケットに

リビングにあえての丸見えボックスで出しっぱなしを防ぐ

リセット成功のための捨てルール20

使いこなせてない収納をリセットして散らからない部屋に！



捨ててスッキリ、ラクに片付く 夢の収納術

定価：730円（税込）

LDK & LDK the Beautyの

ベビー用品
完全ガイド
定価:1320円(税込)

ベビーを迎えるなら
必読の一冊に
最新版が登場!

ベビー用品

気になるカラダの
老化をくい止める
神ワザ365!

LDK
老けないカラダの
便利帖 最新版
定価:860円(税込)

美容
健康

この歳のわたしに
ちょうどいい
小さな暮らしの提案

60代からの
小さくも豊かな
暮らし方
定価:980円(税込)

暮らし

お問い合わせ

株式会社晋遊舎

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12
TEL:03-3518-6861(営業)

全国の書店にてお求めください。

テストする女性誌
LDKでは

誌面を一緒に作ってくれる方、ぜひご応募ください

謝礼や
検証品を
進呈します

撮影モデル&読者モニターを募集しています!!

テストする女性誌『LDK』は、
読者の皆様の声をもとに、
一緒に誌面作りを行っています。

編集部員との座談会、商品テスト&検証モニター、
美容&ファッション企画のモデルなど、
毎号多くの人に参加いただいています。

編集部員との座談会は毎月開催

読者の方のリアルな声を誌面に反映するため、いま知りたい情報や日々の悩みを意見交換。現在はオンラインで開催しています。

モニターさんに商品テストのお願い

誌面で批評する商品を実際にお使いいただき、使用感などを評価していただきます。家電やコスメなど、お願いするジャンルは様々です。

ご自宅撮影や誌面モデルとして

商品の使用前後の違いを撮影するため、読者の方のご自宅にお邪魔することも。リアルモデルとして誌面に出演していただきます。

興味のある方は、スマホやPCから、ご応募ください。



⬅左記の
QRコードから
アクセス
可能！

QRコードやURLから応募ページにアクセスし、必要事項を詳しくお書きのうえ、ご応募ください。応募内容に関する合否はありません。お願いしたい内容に応じて、その都度、編集部よりご連絡させていただきます。ご記入いただいた内容については、許可なく無関係な目的で使用することはありません。

応募資格 女性（既婚、未婚、年齢、子どもの有無は問いません）

URL https://questant.jp/q/ldkmonitor



超人気企画！

プチ不調を抱えている そんな人に読んでほしい！

人気のムックを
ほぼまるごと詰め込んだ
「LDKまんまムック」企画
今回は「不調」！

LDK まんまムック シリーズ

最近なんだか分からないけど疲れてる、
年齢を重ねるにつれて身体の変化を感じる……
そんな人は多いはず。でも、その〝プチ不調〟は
オトナ女子なら誰でも感じるものなんです。
今すぐ解消してごきげんな毎日を過ごしましょう！

オトナ女子の不調ケア

お得技® ベストセレクション

Otona-Joshi no Fchou Care Otokuwaza Best Selection

不調の解消方法を1冊にまとめた
大人気ムック

薬だけに頼らず
本来の力を取り戻す！

P.04〜
自分らしく過ごせる！
本来の力を取り戻す！
不調知らずの
私になるための10の秘訣

P.16〜
医師や美と健康のプロに聞いた
今すぐ試せる知識を凝縮！
オトナ女子の不調
セルフケア辞典

毎日ご機嫌に過ごしたい！ **不調解消テク＆アイテムを大公開！**

読者が気になる商品はコチラ

みんなが大好きなアイテムは日用雑貨が中心でした!

家電系のアイテムに気になるモノをたくさん発見!

さらに覆面調査の結果

他社より安くていい製品を見つけたい!

ニトリは商品のサイクルが早く、新製品も頻繁に発売されます。最近は家電を中心に他社製品よりお手頃価格のものも多数発売されていました。

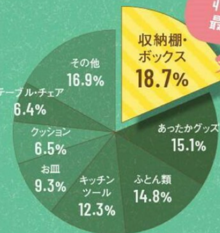


最長18時間も使える加湿器

お店に行くとついつい買っちゃう

ニトリでよく購入するものについてLDK読者に聞いてみると、1位は収納棚・ボックスでした。でもそのほかのジャンルもあまり差はなく、お店でいろいろとついで買いしちゃうのかもしれません。季節柄、あったかグッズを購入する人も多いです。

※LDK読者アンケートより





買って帰ったらすぐに役立つ!

洗濯・掃除 | 収納アイテム | ビューティ | インテリア

日用雑貨(にちようざっか)〇✕本音カタログ

DAILY USE ITEMS OF NITORI!!!!

撮影/fort　取材・執筆/平岡祐輔、編集部

人気ショップのニトリには商品がたくさん並び、常に新製品が投入されています。中にはどこか他社製品と似ている商品も……。そこでLDKがあなたの代わりに総力テスト。本当に「お値段以上」なのか、他社製よりニトリのアイテムが買いか否かを辛口で判定します!



急須をオイルポットに使うアイデアが秀逸!



LED付きで顔がよく見える三面ミラー



中の電球が光る楽しいアートポスター



マグネットで貼り付く鍋敷き



細い溝がはきやすいほうき&チリトリ



LDKを最大18冊置けるラック



新製品&口コミで人気のアイテムを調査!

快眠グッズ　キッチン用品　料理お助けグッズ　バス・洗面所

第3特集

ニトリの

でも当たり外れの多いニトリだから

ホントにお値段以上なの?　プロが辛口で評価します

類似品と比べました!

そっくりアイテムさんと比較してホントの実力もチェック!!

ニトリの商品は、他社商品のいいところを取り入れつつ、より安く発売しているものも多いんです。そこでニトリの商品と形状が似ている他社商品を比較。どちらを購入したほうがいいのかも判定しています。

他社　VS　ニトリ

類似品以下?　類似品超え!



お値段と比べてお得かどうかを採点

編集部で購入したニトリの商品を、識者3名が実際に使用してチェック。価格と比べてお得なのかどうかを、右のような3段階で評価します。

総合評価はこの3つ!

お値段以上! お値段以上の実力を持つ絶対買いの商品

お値段並み お値段並みとはいえ十分に活躍できる

お値段以下 お値段に見合わず他社製品のほうがオススメ

検証に協力いただいた識者の方々

スーパーエコごはん研究家　桃世真弓さん

収納インテリアアドバイザー　大橋わかさん

All About インテリアショップガイド　くろだあきこさん

ニトリの日用雑貨 ○×本音カタログ

店内に入ってすぐ目に入る季節もの
快眠グッズコーナー
kaimin goods

のどを守るアロマ加湿器とネックウォーマーが今冬のベスト

湿度に気をつけながら、あったかくして眠りたい！

ニトリの01 日用雑貨
アロマオイル対応加湿器

乾燥する冬は寝室でお役立ち

最長18時間も使えてとても静か！ 睡眠中の加湿用にピッタリです



勢いよくミストが出るので、壁際には置かないようにしましょう

All Aboutインテリアショップガイド くろだあきこさん



上半分がすべて水タンク

6時間までのタイマー付き

お値段以上！

ニトリ
アロマオイル対応超音波加湿器ウルリ S(NO)
購入価格 3990円

デザイン	使い勝手	コスパ



「強」だと勢いがよく部屋をしっかり加湿！

水タンクが大きめで、最長18時間も使えるのが魅力。水を入れる手間が少なくなります。加湿量は3段階に切り替えでき、「強」だと勢いがいいのでしっかり部屋を加湿できそうです。「強」にしても音は静かなので、睡眠も妨げません。

7色に光るLEDがキレイ！



底面を照らす

底面にはLEDライトが付いており、7色14パターンに変更可能。暗い部屋でのイルミネーションにもなる

比べてみました！
無印は最長3時間と使用時間が短めなのが△

同じ価格の無印良品は水タンクが小さく、連続運転時間は約3時間と短め。水を頻繁に入れなくてはならないのが面倒。LEDは淡い電球色に光り、オシャレさは無印のほうが上です。

無印良品
超音波アロマディフューザー
購入価格 3990円

同価格帯を比較

ニトリの勝ち

ここは注意！
アロマオイルはニトリより無印のほうが質は上です！



上質な香りで癒やされる

無印良品
エッセンシャルオイル・ゆず 10ml
購入価格 1990円

好みが分かれる香り

ニトリ
加湿器用アロマ除菌Plus リラックスユズ
購入価格 499円(100ml)／999円(300ml)

ニトリは香りが不自然……無印良品を買いましょう

ニトリには加湿器に垂らすアロマオイルも売っていますが、やや不自然な香りでアロマも重視する人には不向き。無印良品のほうがオススメです。

ニトリの02 日用雑貨
ネックウォーマー

一見するとただの布ですが

吸湿発熱素材のNウォーム使用なので 首まわりが超あったかいんです！

顔半分を覆うこともできます

両側の穴を耳に掛ければ、顔の下半分を覆えて温かさがアップ！

外出時に活躍！



静電気も防止

生地は薄くて軽い

お値段以上！

ニトリ
ネックカバー (Nウォームo-i GY)
購入価格 799円

デザイン	使い勝手	コスパ



冬のアウトドアでは必須です！

一見するとペラペラの布で頼りなさそうだったけど、首に巻いてみるとかなりの温かさに驚愕！ ニトリの吸湿発熱素材「Nウォーム」は伊達ではありません。スポーツやアウトドアでも大活躍します。

ニトリの04 日用雑貨 あったか毛布

わずか2000円出すだけで寒い冬でも快眠度がアップ!

カラーは3種類

抗菌防臭効果もあり

お値段並み

ニトリ
毛布 シングル(Nウォーム o-i MO S)
購入価格 1990円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	◎	✿

いつもの布団にのせればより温かくして眠れます

短めの毛足で、撫でるととても柔らかい手触り。こちらもNウォームを使用しているため温かく、1990円とかなりリーズナブル。薄手でコンパクトなので、ひとり暮らしにオススメです。カラーはベージュだと少し安っぽい印象。

ベロアのような肌触り

なめらかで気持ちいい

ベロアほどの高級感はありませんが、手触りはなめらかで肌に触れると気持ちいい

比べてみました!

ユニクロは約5000円だけど毛足が長く肌触りはさらに◎

ユニクロの吸湿発熱素材「ヒートテック」を使用した毛布も、ニトリと同じくらい温かいです。ただ厚手で毛足も長いため、ふっくら感や高級感はニトリより上。3000円追加できるのなら、ユニクロを選んだほうがより満足できます。

ニトリの負け

ニトリよりボリュームあり

ユニクロ
ヒートテックモウフ(シングル)
購入価格 4990円

ニトリの03 日用雑貨 着る毛布

暖房をつけなくても暖かくそのまま家事もできちゃう!

ニトリ
着る毛布ミドル(NWモイストo-iフードGY)
購入価格 3990円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	✿	✿

保湿素材で乾燥も防げる

人をダメにすると話題に!

お値段以上!

家事や仕事がしやすく暖房を抑えればエコに

吸湿発熱素材を使用した毛布をまるごと全身に着ているかのような暖かさ。暖房の使用を控えられるためエコになり、眠くなりにくいので家での仕事用にも役立ちます。肌触りがよくてフードも付いているので、冬に着たまま寝ても快適です。

比べてみました!

モフアは袖にゴムがなくズルズル落ちていきます

Amazonでベストセラーになっているモフア製の着る毛布は、ニトリより安くて柄が22種類もあるのが魅力。でも袖にゴムが入っていないため、まくってもズルズル落ちてくるのが不満。肌触りもニトリのほうがなめらかです。

水仕事で気になる

ニトリの勝ち

mofua(モフア)
着る毛布
購入価格 2981円

袖をまくっても落ちない

家事のときに便利

袖部分にゴムが入っているため、水仕事のときにまくれば落ちてこないので濡らさない

フード付きで頭も温かい!

頭がすっぽり入る

フードを被れば、頭と耳周りも温かくなる。ほほへの感触もなめらか!

ニトリの05 日用雑貨 掛け布団カバー

付け替えが簡単なのが売りでしたが実際はヒモありと大差はありません

高級感はあまりない

滑りにくい生地を使用

ニトリ
掛け布団カバー シングル(Nグリップ パレット3GY S)
購入価格 2027円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	△	○

お値段以下

そんなに画期的な方法には思えませんでした

中には四隅のヒモがなく、滑り止め素材がプリントされている掛け布団カバー。掛け布団にヒモを結ぶ必要がないのが便利と謳っていますが、付け替え作業の手間はあまり変わりませんでした。テストした布団では激しく動かしてもズレませんでしたが、口コミではズレる布団もあったそうです。

カバーのすき間から布団が見えるのが気になります

収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

布団によってはズレるという口コミも

中に滑りにくい生地をプリント

掛け布団との摩擦が発生

内側には滑り止め効果のある白い素材がプリントされており、これにより掛け布団をズレにくくしてくれる

ここは注意!

付け替え時はコツが必要です

この掛け布団カバーを付け替えるときは、ヒモ付きタイプとは違った方法が必要。コツは必要ですが、覚えればラクです。

1. 布団の上に重ねる

カバーを裏返してから

掛け布団カバーを裏返してから、掛け布団の上に重ねる

2. 手を入れてつかむ

裏返して広げる

掛け布団カバーに開いたスリットから手を入れてカバーごと布団をつかみ、裏返す

ニトリの日用雑貨
家族の食卓がにぎやかになる!
キッチン用品コーナー
kitchen goods
OX本音カタログ

料理のバリエが増えるアイテムを続々発見!
いつもとは違う料理が作りたくなる!! チーズフォンデュに天ぷら鍋

ニトリの06 日用雑貨 チーズフォンデュセット

フォンデュの素をレンチンしてすぐ完成

小型なので設置も超ラクチンなんです! 思い立ったらすぐフォンデュ!

ニトリ
内面ふっ素加工キャンドル用チーズフォンデュセット(レッド)
購入価格 999円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

デザインも可愛い!



チーズもチョコもOK!

お値段以上!

戸棚に飾っておいても絵になります

直径10cm程度と小型で可愛いデザイン。突然食べたくなったときにすぐ用意できて、片付けも簡単。チョコフォンデュやバーニャカウダも作りやすいです。

保温用キャンドルは別売り



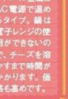
別売りのキャンドル(48個入り418円)を使うと、火力が控えめなので焦げにくい

上の鍋はレンチン調理可能



上の鍋は電子レンジで使えるので、あらかじめチーズフォンデュを調理しておける

比べてみました!
パール金属はレンチンできず調理に時間がかかりすぎ
ニトリの勝ち

パール金属
リトルリッチフォンデュ鍋(D-310)
購入価格 3180円

パール金属はAC電源で温めるタイプ。鍋は電子レンジの使用ができないので、チーズを溶かすまで時間がかかります。価格も高めです。

ニトリの07 日用雑貨 天ぷら鍋

少しだけ揚げたいとき油が少なくて済みます




お値段以上!

薄手なので熱も通りやすい

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

ニトリ
両手天ぷら鍋 16cm
購入価格 1017円

手軽に揚げ物ができるのが便利!

小型なので設置がラク。揚げ物が面倒に感じず、少しだけ揚げたいときに便利。天ぷら油も少量で済みます。口は小さいため、大きな食材は入らない点は注意。

フタの裏はバットに!



フタの裏側には網が付いており、油を切るバットとして使えるのも便利

比べてみました!
パール金属は形が同じだけどフタは普通でした

パール金属はニトリとほぼ同じ形をしていますが、フタの裏側はバットとして使えません。価格も少し高めになっています。



パール金属
両手 天ぷら鍋
購入価格 1797円

ニトリの08 日用雑貨 ココット鍋

ストウブ似の鍋が1/6の価格で買えます

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

ニトリ
IH アルミ無水調理ココット鍋 16cm(ブラック)
購入価格 3555円

アルミ製なので保温性は低めです

デザインは有名なストウブ製にそっくり。価格が約1/6と安く、アルミニウム合金製で軽いのが魅力です。保温性は低いので、作ったらすぐに食べましょう。



持ち運ぶときは注意



取っ手もアルミ製なので、かなり熱くなる。持ち運ぶときは鍋つかみが必要



ニトリの09 日用雑貨 急須

急須をオイルポットにする口コミアイデア。やってみたら超便利で識者も絶賛でした！



ニトリ
急須 唐茶削ぎ（MT-163）
購入価格 1017円

オイルポットより見栄えがいい！

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

茶こしで天かすが取れます



付属の茶こしは網目が細かいので、天かすもしっかり取り除くことができた

天ぷら鍋にも注ぎやすい



注ぎ口が大きめなので、天ぷら鍋に油を注ぎやすい。フタが落ちないよう気をつけること

ポン酢や胡麻ダレ入れに使ってもいいですね！



スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん

急須としてだけ使うのはもったいない！

お茶を淹れる急須として売っているものですが、オイルポットとして使っているという口コミが多数。実際に試してみると「かなり実用的です」とプロも太鼓判を押しました。温かみのあるストーンウェア製で、継ぎ目のデザインもオシャレです。

ニトリの12 日用雑貨 どんぶり

約360gとかなり軽いので手に持って食べやすい！

ラインナップは多数



軽量磁器「カル:エクレ」シリーズはどんぶり以外の食器も多数ある



デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

スタッキングもしやすい

ニトリ
超軽量どんぶり カル：エクレ 染十草
購入価格 610円

料理もおいしく見えます

直径16.2cmと扱いやすいどんぶり。持った瞬間に「あっ軽い！」と驚きました。渋い十草模様で、飽きずに使うことができます。

ニトリの10 日用雑貨 お椀

お椀の裏に水が溜まらないから拭き上げる作業がいりません！



デザイン	使い勝手	コスパ
○	◎	○

安っぽく見えない

ニトリ
汁椀（キッコウシルワン クリーンコート）
購入価格 299円

食洗機を使う人に

高台に切り込みがあるため、洗ったあと水が溜まりにくく拭き上げは不要。食洗機を使う人には便利です。

比べてみました！



高台がかなり低く安定感に欠ける

ニトリの勝ち

アサヒ興洋
洗浄椀 六角汁椀
購入価格 495円

切り込みが3カ所もあるけれど、表面に水が残りやすかったです。高台が低いので持ちにくく、安定感にも欠けていました。

切り込みから水が落ちる



高台の切り込みは2カ所に欲しかったという口コミもありました

ニトリの13 日用雑貨 タンブラー

ペーパー加湿器用に最適！底面のキラキラが映えます



割れにくい素材を使用

ニトリ
MSタンブラー レインボー（350mL）
購入価格 399円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	○	◎

飲み物用だと評価が低め



口をつける場所がややザラついているのが気になった

オシャレな加湿器に

内底がレインボーカラーで鮮やかなタンブラー。飲み物用よりはペーパー加湿器を入れて使ったほうがいいでしょう。樹脂製なので割れにくいのも◎。

ニトリの11 日用雑貨 保温ボトル

朝に淹れた熱々のコーヒーが夜になってもあったかいまま！

ニトリ
超保温ボトル ヒーテックス 500ml（グレー）
購入価格 2990円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	◎	○



保温性能は高いでもちょっと重い

「超保温ボトル」という名に偽りなし。お湯の熱さを長時間保っていました。冬のレジャーで役立つでしょう。ただちょっと重いのと、口が小さいので中を洗うのに細長いスポンジが必要なのがマイナス点。

6時間後でも熱々でした！



98℃のお湯を入れて6時間後に計ると82℃。まだかなりの熱さを保っていた

82℃ ← 6時間後 98℃

ニトリの日用雑貨〇X本音カタログ

ニトリの日用雑貨 道具を総入れ替えしたくなる! 料理お助けグッズコーナー cooking help goods ○×本音カタログ

料理が滑りにくい木製トレーやすくいやすい円形ボウルに注目

かゆいところに手が届くアイデア品に注目!

ニトリの14 日用雑貨 木製トレー

滑りにくい木製トレーにのせれば料理を落とす不安はありません!

ウレタン塗装がポイントです

お値段以上!





ニトリ
滑り止め加工 木製トレー SS～L(ヤナギ)
購入価格 599～1690円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

比べてみました!

ニトリの勝ち

IKEAの滑りにくいトレーは色が薄めでややチープ感あり

IKEAの滑りにくいトレーも、食器の滑りにくさはニトリと同じ印象。ただ原材料がメラミン化粧板で木目は描いているため、高級感は劣っています。



滑りにくさはほぼ同じ

IKEA
フォルメドラ
購入価格 799円

食器を安心して運べます!

表面がウレタン塗装されているトレーで、実際に少し傾けてみましたが上にのせた食器が滑りにくかったです。普通のトレーよりも持ち運ぶときの安心感が段違いに高く、子どもに自分で食器を下げさせる練習にも使えます。ヤナギの木目は高級感がありながら、価格はリーズナブルです。

キレイに重ねられます



違うサイズのトレーでもピッタリ重ねられるので、収納時にガタつくことがない

細かなネギも残さず、すくうことができるから散らばらずイライラしない!

ニトリの15 日用雑貨 ザル・ボウル

水を入れても中身がこぼれない!



上から水を注ぎ続けても、ボウルとザルを重ねたときのすき間から流れ出るので食材は外に落ちない

電子レンジで使えるのも高ポイントですね!



スーパーエコごはん研究家 桃世真弓さん



ボウルは計量カップにもなる!

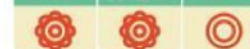


ボウルには目盛りが付いているので液体を計量することができ、角があるので注ぎやすい

片側だけ一直線の形状がポイント!

円形ボウルの片側が一直線になっているので、まな板にピッタリ付けられ小ネギをキレイにすくうことができました。ザル付きなので水洗いもでき、小型のため使い勝手も良好です。

ニトリ
チリトリ ザル・ボウル(ホワイト)
購入価格 508円



デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎



ニトリの18 日用雑貨 スプーンも中にしまえて片手で計れるのはラク！

計量ポット

1/2杯も計れます

密閉はできません

お値段並み

ニトリ
片手で計量できるポット M(RO)
購入価格 508円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	○	○

比べてみました！

山崎実業も似ているけど1/2杯は計れません

ニトリの勝ち

価格も高め

山崎実業もほぼ同じ形だけど、ニトリのような1/2杯の計量ができない点は△。

山崎実業
調味料ストッカー タワー L
購入価格 880円

計量は慣れが必要

擦って計量できるバーを備えており、スプーンを中にしまえるのも便利。ただスプーンの内側が滑りやすく、塩がこぼれやすかったです。

ニトリの16 日用雑貨 バターをいちいち切る面倒くささが一瞬で解消！

バターケース

トーストにも使いやすい

カットするワイヤー付き

お値段以上！

ニトリ
カットできちゃうバターケース
購入価格 1017円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	✿	◎

バターを置く位置を失敗しない！

あとは上から押すだけ！

網の外周にはガイドラインが付いているので、バターをのせる位置を失敗することがない

バターがスパッと切れる感触も心地いい

2段目の網の上に200gのバターをのせて、その上にのせたフタを軽く押すだけで約5gずつにスパッと切れます。包丁を使って切る面倒からはサヨナラ！

ニトリの19 日用雑貨 場所を取る水切りカゴより手軽に置けるマットが便利！

吸水マット

クッション性もあります

お値段並み

デザイン	使い勝手	コスパ
△	◎	◎

比べてみました！

ベストコはちょっと高い

ニトリの勝ち

使い勝手は同じ

ベストコの使い勝手はニトリとほぼ同じ。3色用意されているのはうれしいけれど、かなり高いのでイマイチ。

ベストコ
水切りマット
購入価格 638円

デザインは安っぽい

クッション性もあります

青色で穴だらけのデザインは安っぽいけれど、置いた食器の水分はしっかり吸収します。絞っても濡れているのでしっかり乾かすこと。

ニトリ
セルローズ吸水マット
購入価格 399円

ニトリの17 日用雑貨 使わないときは冷蔵庫にペタッと貼っておける！

鍋敷き

磁力のあるシリコン製

場所をとりません

お値段並み

ニトリ
マグネット鍋敷き シリコン
購入価格 各418円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	◎	○

持つときにすき間に指にかけられる

持つととても軽い

すき間の大きなデザインでとても軽いため、指をかけやすく持ち運びがしやすい

鍋底にくっ付けたまま運べる

そのまま火にかけないように

鉄製の鍋なら、鍋敷きを底にくっつけたまま運べるのが便利。ただし、それを忘れて火にかけないよう注意が必要

狭いキッチンでも置き場所に困らない

磁力を持つシリコン製の鍋敷き。使わないときは冷蔵庫の側面に貼っておけます。格子やハート模様のデザインもオシャレ。

比べてみました！

IKEAのマグネット鍋敷きも使い勝手はほぼ同じです

IKEAは表面がシボ模様のデザイン。ニトリより一回り大きく、やや重いです。冷蔵庫の側面にくっつけることもでき、使い勝手はほぼ同じでした。

シボ模様がオシャレ

ニトリの勝ち

IKEA
IKEA 365+ グンスティーグ
購入価格 599円

ニトリの20 日用雑貨 パスタが穴にうまく入らずイライラしちゃいます……

パスタメジャー

パスタが折れることも

お値段以下

比べてみました！

ナガオは凹みがあるぶんニトリよりは使いやすい

ニトリの負け

多少はマシな程度

ナガオも同じ形だけど、リングの周囲に凹みがあるため、ニトリよりは入れやすいです。

ナガオ
ステンレスパスタメジャー
購入価格 385円

ニトリ
スパゲッティメジャー
購入価格 313円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	△	○

1～4人分計れます

スケールを使ったほうがいい

最初は便利そうに思えたけれど、実際はパスタが穴にうまく入らずストレスが溜まります。スケールを使ったほうが早いです。

ニトリの日用雑貨
さすがニトリなアイデア製品たち
バス・洗面所コーナー
bath / washroom
〇×本音カタログ

水場の
その場で干す
バスマットボードが悩みを1500円で解決！
お風呂や洗面所のジメジメはこれで解決できます！

ニトリの21 日用雑貨 バスマット干しボード

バスマットの下に敷いておくだけ！ベランダで干す手間からサヨナラしましょう

お値段以上！
中央を上げれば干しボードに！

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

ニトリ
バスマット干しボード（サラカラ S）
購入価格 1415円



穴がたくさんあり通気性も◎

ジメジメしたマットがその場で干せます

バスマットの下に敷けば、通気性のよいすのことして使えます。中央部分を折ることで、その場で干しボードになるのもポイント。ベランダに持っていく必要はありません。

滑り止め付きなのでズレません



薄手で四隅には滑り止めが付いているので、つまずいたりズレたりすることがありません

ニトリの22 日用雑貨 珪藻土バスマット

一枚板タイプより価格は高くなるけれど足の裏がひんやりしにくいので快適です

ここは注意！
滴る水が多すぎると下の床が濡れます

足から滴る水が多いと、珪藻土パネルのすき間を通り床が濡れることがあります。体から水をある程度落としてから使いましょう。



使った後は確認が必要

水滴はしっかり吸収します



水を垂らすと中に吸収され、表面のジメジメ感はない

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

ニトリ
珪藻土使用タイルバスマット(S)
購入価格 3045円

小さいタイルを組み合わせた形



お値段並み

一枚板タイプより格好いい

珪藻土タイルが格子模様になっていて、一枚板タイプよりオシャレ。タイルは少し盛り上がっているので足裏のひんやり感が少なく、通気性も良好。ただ一枚板タイプより2000円ほど割高です。

ニトリの23 日用雑貨 歯ブラシホルダー

歯ブラシは浮かせておくのが常識！床に置かないので掃除が超はかどります

お値段以上！
粘着部分が大きくしっかり密着



チューブも置けます

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

ニトリ
シールフック 歯ブラシ&チューブホルダー
購入価格 508円

歯ブラシをしっかり固定



歯ブラシホルダーごとの間隔は離れているので、他人の歯ブラシがくっつくことがない

しっかりした粘着力があり重いチューブも支えてくれる

シールが大きめで粘着力が強く、歯ブラシのほか歯磨き粉チューブをのせても落ちません。何より壁に浮かせられることで、洗面所の掃除がしやすくなりました。シールを剥がしても跡は残りませんでした。

比べてみました！
ニトリの勝ち
ワイヤー製だと歯ブラシが当たる（泣）



レック
ステンレス歯ブラシホルダー
購入価格 918円



レックは歯ブラシがしっかり固定できず、先端がくっついてしまうこともありました。吸盤なので剥がれやすい点も△。

吸盤式で剥がれやすい

ニトリの24 日用雑貨 マグネット収納

洗濯機に貼ると効率がアップする3製品は ネットハンガーが最も オススメでした

汚れ物をすぐ洗濯機へ!

お値段以上!

フック2つ入り

ニトリ
マグネット収納 洗濯ネットハンガー FLAT
購入価格 1490円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	○

ハンガー掛けにも便利



洗濯ネット以外にもハンガーやゴミ袋など、いろいろなものを掛けておける

ネットに入れやすいので洗濯の効率がアップ!

このフックに掛けた洗濯ネットの中に脱いだ洗い物を入れておけば、すぐに洗濯機に放りこめます。マグネットもかなり強力でした。



収納するバスブーツの大きさには注意して!

置き場所に困るバスブーツを、このホルダーに差し込みます。バスブーツの大きさによっては、入らなかったり落ちたりすることも。

ニトリ
マグネット収納 バスブーツホルダー FLAT
購入価格 999円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	○	◎

比べてみました!

山崎実業はほぼ同じ形の ニトリのほうが少し安い

ニトリの勝ち

3点とも山崎実業とはほぼ同じ形で、使い勝手も同じでした。これなら、少し安いニトリを買っても問題ないでしょう。

山崎実業
マグネット バスブーツ ホルダー タワー
購入価格 1870円

見分けが難しいほど

ポケットは5つ

Yamazakiのマーク付き

山崎実業
マグネット 洗濯機横マグネット収納ポケット
購入価格 2200円

山崎実業
マグネット 洗濯ネットハンガー タワー
購入価格 1827円

お値段以下

収納量が少ない……

3段に分かれている

3段に分かれる必要性はなし!

3段に分かれているので、洗濯ネットやハンガーなどを仕分けしながら収納できます。ただ実際に使ってみると、収納量の少なさのほうが目についてしまいました。

1つ1つの幅は狭い

あまり入らない

1スペースごとの収納力はあまり高くなく、思ったほどたくさんの量を入れることはできない

ニトリ
マグネット収納 収納ポケット FLAT
購入価格 1991円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	△	○

3段ではなく1段にして汎用性を高めたほうがいいです

収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

ニトリの26 日用雑貨 ボディブラシ

極細毛が超気持ちいい! 肌に優しい感じがします



背中も洗いやすい

ニトリ
極細毛ボディブラシ (ラバン2)
購入価格 1017円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	◎	◎

肌をいたわりながら洗えます

とても細い毛がたくさん付いており、肌に触れるととても気持ちいい! 長い柄付きなので背中も洗いやすいです。乾いた状態でマッサージしてもいいかも。

ニトリの25 日用雑貨 タオルホルダー

ホテルっぽい雰囲気だけど 入れる作業が面倒そう



ニトリ
マグネット収納 タオルホルダー FLAT
購入価格 1290円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	○	○

見せる収納を意識するなら使ってみてもいいかも

タオルが横から取り出しやすくなり、キレイなタオルを使えば見た目もオシャレになります。ただタオルを丸めて挟むという作業が面倒な人は、すぐに使わなくなりそうです。

ニトリの日用雑貨 ラク家事のお供にしたい! 洗濯・掃除コーナー laundry / cleaning ○×本音カタログ

この季節、洗濯物が増えますよね……1カ所に5倍のタオルが干せるハンガーを発見しました!

アイデアものの

ニトリの27 日用雑貨 バスタオルハンガー

物干し竿、ベランダ、ドア、窓枠etc. 場所を選ばず干せるのが超便利!





ニトリ
ベランダハンガー ミル(LGY)
購入価格 2027円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	◎	○



洗面所で1度使ったタオルを干すのにもよさそうです

収納スタイリスト/アドバイザー 大橋わかさん

使わないときはコンパクトになります

物干し竿やベランダなどいろいろな場所にタオルを干せるのが便利。折りたためば、コンパクトに収納できます。

比べてみました! ニトリの勝ち

レックのほうが安いけれど物干し竿には掛けられない

レックも似たような使い方ができるけれど、物干し竿には使えません。長さを調節するときに、柄についたフックを外す必要があるのが面倒に感じました。



レック
スペース活用手すりハンガー伸縮
購入価格 1636円

こんな場所にも掛けられる!



長い柄をベランダの枠に掛けて使うこともできる

窓枠やドアなどにも掛けられるので、室内干しもしやすくなっている

ニトリの29 日用雑貨 バススポンジ

床は洗いやすいが浴槽には向いてない



ニトリ
しっかり洗えるバスブラシスポンジ アクリルビーズ
購入価格 399円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	○

硬めの毛で汚れをかき取る!

ブラシ部分の毛足が長くコシが強いので、床面の凹凸に入り込み汚れをしっかり落とします。硬いので浴槽には向いていません。

比べてみました! ニトリの勝ち

レックは長方形で価格もやや高め



レック
激落ちくん GNブラッシュ バスクリーナー
購入価格 580円



レックは長方形なので、カーブがあるニトリ製と比べると持ちにくいと感じました。価格もニトリより181円高いです。

ニトリの28 日用雑貨 ほうき&チリトリ

溝に入りやすいが毛先はちょっと硬め



ニトリ
溝ほうき チリトリセット
購入価格 476円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

幅が短いので狭い場所に入る

普通のほうきより幅が狭いので、ドアの溝に入りやすかったです。ただ毛先の弾力が強く跳ねやすいので、はきにくさも感じました。

比べてみました! ニトリの勝ち

アズマも同じ形だけどチリトリとの合体がしにくい

アズマ
プチチリトーレ ベランダ用 AZ190-VER
購入価格 1061円



アズマもほうきの使い勝手はニトリ製とほぼ同じ。ただチリトリと合体させるときに凹みを合わせるのが面倒でした。

ニトリの日用雑貨 毎日のお片付けがはかどります 収納アイテムコーナー storage items OX本音カタログ

意外と困るアレがスッキリ入っちゃう! 安イイ! バスケット&ラックで小物やベビー用品を整理整頓!

ニトリの30日用雑貨 バスケット

「ベビー用品が散らかりがち」そんなイライラがすぐ解消するバスケット





おむつやタオルなどを整理整頓しやすい

中は仕切りがひとつだけなので収納のアレンジがしやすく、サイドのポケットもマチが広く収納力が高いです。ハンドルが太くて常に上がっている状態なのでとても持ちやすいのも◎。



ニトリ
整理用バスケット(キャンバス)
購入価格 1490円



デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

比べてみました! ニトリの勝ち

Amazonでは高評価だけど中身が取り出しにくい

誠実製品 おむつストッカー
購入価格 2238円

Amazonで人気だった誠実製品は安っぽく、ハンドルが内側に折れるので中身を取り出しにくいです。





ニトリの33日用雑貨 カラーボックス

板をはめこむだけ! 3分で完成しました



ニトリ
Nクリック ディープ レギュラー2段(ミドルブラウン2)
購入価格 2490円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

割と頑丈な作り
お値段以上!

簡単に作ることができます

安くて設置が驚くほど簡単。背面にはカバー付きの穴があり、中に入れた電化製品の配線にも便利。天板はフラットで物を乗せやすいです。

組み立てるときにネジを挿す手間はいりません!



ネジではなくピンで固定される仕組みなので、溝を合わせてはめこむだけと簡単!

ニトリの31日用雑貨 スリッパラック

スリッパじゃなく小物を入れちゃおう!



安っぽく見えない

ニトリ
スリッパラック ナチュラルウッド
購入価格 1518円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

スリッパ入れとしても◎

倒れることもない

スリッパは4足入れることができ、玄関をオシャレに飾ってくれる

小物がたくさん入る

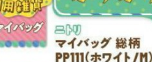
スリッパ入れとして販売されていますが、小物入れにしても活躍。デスク上でも邪魔にならない大きさとデザインです。

ニトリの34日用雑貨 マイバッグ

柄がオシャレだけれどガサガサ音はします

ニトリ
マイバッグ 総柄 PP111(ホワイト/M)
購入価格 149円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	○	◎





恥ずかしくない

シンプルで遠目から目立ちにくいデザイン。触ると多少音がするのは気になります。

ニトリの32日用雑貨 吊り下げハンガー

長さや幅の調節ができず使いにくい!



ニトリ
かんたんに2段吊りスペースが作れる吊り下げハンガー 幅:75cm
購入価格 1017円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	△	△

比べてみました!

調節できるBelcaのほうがいい!

ニトリの負け

Belca 吊り下げハンガー 伸縮タイプ CH-EX
購入価格 1540円

Belcaは縦のバーが区切られているので、長さ調節ができます。横のバーも伸ばすことができます。



長い服は掛けられない

長めの服を掛けて柄と干渉してしまっても、長さや幅を一切調節することができないのは不便でした。

ニトリの日用雑貨OX本音カタログ

ニトリの日用雑貨 〇×本音カタログ

お安くキレイが叶っちゃう！

ビューティコーナー

beauty

最近注目の美容アイテムも見逃せない！

あなたの超優秀なLED3面ミラーをメイク道具に加えてみて！

ニトリの日用雑貨 35 女優ミラーでメイクもはかどる♪

LED3面ミラー

お値段以上！ 拡大鏡付き 調光もできる

ニトリ LED3面テーブルミラー ピエリ（ホワイト）
購入価格 3990円

顔の詳細がよくわかります

LEDライトが顔を照らすのでメイクがしやすくなります。光量は調節でき、左側に拡大鏡が付いているのも便利です。

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	花丸	◎

比べてみました！

フランフランはちょっと暗め

可愛いデザイン ニトリの勝ち

フランフラン ラミラ LED 三面ミラー オーガナイザー付き ピンク
購入価格 3800円

フランフラン製は可愛いデザインで小物入れもたくさん。だけどLEDライトはニトリ製よりやや暗く感じました。

ニトリの日用雑貨 36 バッグに入れて外でのお直しに

カーラー

お値段並み かなり小型サイズ しっかり上がります

ニトリ ミニホットアイラッシュカーラー（WH&SI）
購入価格 508円

持ち運び用には便利

コンパクトなのでバッグに入れておき、外でちょっとお直しするときに便利。ただ小さすぎてやや握りにくかったです。

デザイン	使い勝手	コスパ
〇	〇	◎

比べてみました！

パナは持ちやすく怖さが少ない！

柄が長い ニトリの負け

パナソニック まつげくるん EH-SE11
購入価格 1682円

パナソニックもまつ毛はしっかり上がります。柄の部分が長いため持ちやすく、約1000円高いけど安心して使えるのは利点です。

ニトリの日用雑貨 37 まゆ毛のお手入れ専用ならアリ！

フェイスシェーバー

キレイに調えられる お値段並み 1mmと3mmのコーム付き

ニトリ フェイスシェーバー（PU＆SI）
購入価格 508円

うぶ毛剃りには向いていない

まゆ毛はキレイに整えられ、柄も長いので持ちやすいです。ただ顔のうぶ毛を剃るとヒリヒリしました。

デザイン	使い勝手	コスパ
〇	〇	◎

比べてみました！

うぶ毛も剃るのならパナのほうが上です！

ヒリヒリしない ニトリの負け

パナソニック フェリエ フェイス用 ES-WF41
購入価格 2308円

パナソニックはまゆ毛はもちろんキレイに剃れ、顔に当ててうぶ毛を剃ってもヒリヒリしません。両方使うのならパナを選びましょう。

ニトリの日用雑貨 38 振動は単調だけど結構気持ちいい！

ヘッドクリーナー

お値段以上！ お風呂でも使える 頭皮をマッサージ

ニトリ ヘッドクリーナー（ホワイト）
購入価格 2990円

手軽に頭皮をマッサージ

高価なヘッドクリーナーと比べると単純な動きですが、これだけでも気持ちいい。手軽に頭皮マッサージができます。

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	花丸

ニトリの日用雑貨 39 振動美容ローラーのお試し用にはよさそう

振動ローラー

リンパを流す お値段並み 触れると振動がある

ニトリ 振動ローラー（ホワイト）
購入価格 1990円

価格相応の機能性でした

単調な動きしかできず見た目もチープですが、1990円と安いので興味がある人のお試し用によさそうです。

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	〇	◎

ニトリの日用雑貨 チープに見えないオシャレアイテム インテリアコーナー interior OX本音カタログ

炎が揺れるLEDキャンドルでお部屋を格上げしましょう!

殺風景な部屋に何かセンスのあるものを置きたい!

ニトリの40 日用雑貨 LEDキャンドル

火を使わないから安心して使える! 毎晩揺らぐ炎を見ながら癒やされます



デザイン	使い勝手	コスパ
◎	◎	◎

ニトリ
揺れるLEDキャンドル(S)
購入価格 1017円



150時間点灯可能

約1000円のコスパには驚きました

All Aboutインテリアショップガイド くろだあきこさん

就寝前の雰囲気を作り出してくれる

炎のパーツが揺らぐので、遠目からは本物のキャンドルのように見えます。寝る前のゆったり時間の雰囲気を作ってくれます。

炎のパーツが揺れる仕組み



炎の形をした白いパーツにLEDの黄色い光が当たり、揺れることで炎を表現している

比べてみました!

リアルさはルミナラが上だけれどニトリより約4.5倍も高い!

ルミナラはボディ下の影になる部分が広く、より本物のキャンドルに近いデザインです。質を追求するのならルミナラですが、3663円も高くなってしまいます。

ルミナラ ピラー タイマー機能付き
購入価格 4680円



ニトリの43 日用雑貨 スリムラック

靴よりも雑誌の収納のほうが向きます



ニトリ
スリムラック シュラック WH
購入価格 2027円

見せる収納に

デザイン	使い勝手	コスパ
○	◎	○

LDKなら18冊収納できます

LDKなら3冊×6カ所置くことができます。2、3段目は狭いので、長さのある雑誌だと出し入れがしにくいです。

靴置きとしてはオススメできません



すぐに倒れる

角度が急で滑り止めもないので靴を入れると倒れる。外枠もないので、下に落ちやすい

ニトリの41 日用雑貨 LEDポスター

面白い趣向だけれど端の影が気になる



ニトリ
LEDキャンバスポスター
購入価格 2027円

デザイン	使い勝手	コスパ
○	◎	○

LEDの光で楽しさはある

街灯部分だけ裏側からLEDで照らされる、面白い趣向のポスター。端のフレーム部分に影ができるのは気になります。

ニトリの42 日用雑貨 ティッシュボックス

取り出しにくいし裂けることも!



ニトリ
ティッシュケース ブレッタ(DBR)
購入価格 1490円

デザイン	使い勝手	コスパ
◎	△	△

デザイン優先の作りでした

デザインは格好いいけれどティッシュが取り出しにくく、破れたり2枚目がフタの裏に隠れたりすることも多かったです。

51製品 レトルトスープ 実食テスト

スーパーやコンビニなどで買える!

袋を温めるだけで具だくさんのスープを食べられる
レトルトスープのベストバイを見つけました!

撮影／fort　執筆／石原美紀子、編集部

手軽でおいしいレトルトスープが人気

「レトルトスープ」は、袋を温めるだけで具だくさんでおいしいスープが食べられることから、以前から人気があります。レトルトスープは、そのまま食べるのはもちろん、例えばコーンスープをグラタンソース、ミネストローネをパスタソースのベースにするなどアレンジが自在なので、簡単に料理のバリエーションを増やせます。最近では、時間がない朝でも簡単に具だくさんのスープが摂れる、袋ごとレンジに入れて温められる製品もあります。

そこで、今回のテストでは、レトルトスープをコーンポタージュ、クリームスープ、ミネストローネやエスニックスープなどを含むコンソメ・その他に分けてピックアップ。売れ筋商品を調査し、合計51製品を検証しました。

一番大切なのは、スープのおいしさ。また、食欲をそそる香りはもちろん、トウモロコシやカボチャなど、素材の味わいを感じられることも重要です。さらに、スープが料理にも使えると、メニューの幅が簡単に広げられますよね。そこで今回は、味の第一印象・素材の味わい・バランスといった項目のほかに、香りや汎用性もチェックしました。

今回検証したスープは味わい深い製品が多く、日本のレトルトスープのレベルの高さを感じました。粒ぞろいの製品の中から、ベストバイに選ばれた製品はまさに絶品。ぜひ、レトルトスープを買うときの参考にしてください。

検証方法　51製品をプロの実食で本気採点!!

識者と編集部員、主婦が本気採点!

風間章子さんと編集部員、主婦が実際にレトルトスープを試食。採点は風間さんが行い、味の感想には主婦の意見も反映しています。

評価項目

項目	配点	内容
味の第一印象	30点満点	スープのおいしさと主食との相性を審査　スープ自体のおいしさと、ご飯やパンなど主食の味を邪魔しない味わいかをチェック
素材の味わい	20点満点	製品名の素材を生かした味わいか　トウモロコシ、カボチャ、トマトなどの野菜や、魚介の味わいがきちんと出せているかを採点
香り	20点満点	食欲にとって香りはとても重要な要素　製品名にうたわれている具材の香りを感じられ、おかずの香りを邪魔しないかチェック
バランス	15点満点	香りと味、後味のよさを採点　香りと旨み、塩み、甘みといった味わいとのバランスや、後味のよさを全体的にチェック
汎用性	15点満点	料理のベースとして使えるかをチェック　パスタやリゾット、グラタン、シチューなど料理のベースとして幅広く使えるかを採点

100点満点でジャッジ

私が採点しました!

料理家
風間章子さん
キッチンスタジオ「人形町キッチン」を運営し、料理教室を開催



評価だけでなく自分の好みも重要!

総合評価の点数も購入基準にはなりますが、「結局食べない」ではもったいないので、買うときは自分の重要視する項目の点数や、味の好みも参考にしましょう。

家族3人以上なら調理するタイプが経済的です

キャンベルのスープは調理がとても簡単です

レトルトスープは1人前がほとんど。家族みんなで同じスープを食べるなら、牛乳や卵などを加える調理タイプが経済的です。特に、キャンベルジャパンの缶詰スープは、中身を空けた缶1杯分の牛乳などを加えるだけと簡単です。



キャンベルジャパン
コーンポタージュ
購入価格
213円／305g（3人前）



味の素
クノール® Soup Do® ふかひれスープ用
購入価格
162円／180g（3～4人前）

みんな大好き
スープの王道

コーンポタージュ

ペーストにしたトウモロコシと牛乳、バターなどから作られた、基本ともいえるスープがコーンポタージュ。9製品をチェックしました

湯せん

ハインツ日本

大人むけのスープ 粒コーンのクリームポタージュ

購入価格 170円／160g

100gあたりの値段 106.3円
1製品あたりのカロリー 117kcal

味の第一印象	20点
素材の味わい	12点
香り	12点
バランス	12点
汎用性	13点

総合点 69点

トウモロコシより砂糖の甘みが強いです

「甘みの強いスーパースイートコーン」を使っているとのことですが、トウモロコシよりも還元水あめと砂糖の甘みを強く感じます。多く浮かんだトウモロコシはシャキシャキして粒感もあり、旨みと甘みもあります。

湯せん

カルディ

スープスープ コーンスープ

購入価格 181円／160g

100gあたりの値段 113.1円
1製品あたりのカロリー 135kcal

味の第一印象	26点
素材の味わい	18点
香り	16点
バランス	14点
汎用性	13点

総合点 87点

さらっとしたあっさりコーンスープ

さらっとした薄塩味で、クリームは控えめ。粒が大きめなトウモロコシの自然な甘みが楽しめますし、シャキシャキした歯触りもすばらしい！ 後味があっさりしているので、お好みでバターを加えるのもオススメです。

袋のままレンチン

三菱食品

からだシフト 糖質コントロール コーンポタージュ

購入価格 213円／150g

100gあたりの値段 142.0円
1製品あたりのカロリー 103kcal

味の第一印象	10点
素材の味わい	9点
香り	9点
バランス	7点
汎用性	5点

総合点 40点

人工甘味料独特の甘みがかなり強い

1食で糖質7.6gは、一般的なコーンポタージュの6割ほど。「糖質コントロール」からは甘さ控えめを想像しますが、アセスルファムKの甘みがかなり強く、後味は人工甘味料独特の苦みが喉にからみます。

袋のままレンチン

清水食品

シェフズリザーブ レンジでおいしい！ ごちそうスープ コーンのポタージュ

購入価格 158円／150g

100gあたりの値段 105.3円
1製品あたりのカロリー 105kcal

味の第一印象	18点
素材の味わい	10点
香り	10点
バランス	8点
汎用性	8点

総合点 54点

トウモロコシの旨みと甘みがいまひとつ

トウモロコシの旨みと甘みがあまり感じられず、クリームも少なめでコクもいまひとつ。舌触りもザラッとしていて、後味があまりありません。全体的に味が薄く、コーンポタージュとしてのインパクトに欠けます。

湯せん

JAふらの

コーンのポタージュスープ

購入価格 302円／160g

100gあたりの値段 188.8円
1製品あたりのカロリー 143kcal

味の第一印象	28点
素材の味わい	16点
香り	17点
バランス	15点
汎用性	14点

総合点 90点

粒のトウモロコシがシャキシャキ！

トウモロコシの甘みや牛乳の香りと味わいがとても濃厚。後味はバターのコクがたっぷりで、粒のトウモロコシがシャキシャキ！ グラタンはもちろん、ゆでたジャガイモと合わせてコロッケにしてもおいしい！

湯せん

宮島醤油

監修 西郷マユミ 海と大地のデリ 豆乳と和のおだしでつくったコーンポタージュ

購入価格 321円／160g

100gあたりの値段 200.6円
1製品あたりのカロリー 96kcal

味の第一印象	10点
素材の味わい	8点
香り	8点
バランス	5点
汎用性	5点

総合点 36点

おろしたタマネギの辛みが目立ちます

トウモロコシの甘みよりも、おろしたタマネギのような辛みが強いです。せめてタマネギをもう少し炒めて甘みを出してほしいもの。コンブや味噌、豆乳の味がバラバラに入ってくるのもいまひとつです。

湯せん

成城石井

成城石井 desica チーズ仕立てのコクうまコーンポタージュ

購入価格 430円／180g

100gあたりの値段 238.9円
1製品あたりのカロリー 253kcal

味の第一印象	19点
素材の味わい	10点
香り	10点
バランス	10点
汎用性	10点

総合点 59点

チーズ好きにはオススメです

チーズの塩みと香りが前面に出すぎていて、シャキシャキしたトウモロコシの甘みと旨みが隠れてしまっています。チーズ好きにはオススメですが、コーンポタージュに求める味わいとは少し違います。

湯せん

エム・シーシー食品

朝のスープシリーズ 北海道産 とうもろこしのスープ

購入価格 203円／160g

100gあたりの値段 126.9円
1製品あたりのカロリー 147kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	15点
香り	15点
バランス	12点
汎用性	12点

総合点 78点

トウモロコシの甘みを味わえます

ややタマネギの香りとチキンエキスの味が強めですが、トウモロコシの甘みがあり、牛乳やバターのコクも味わえます。パンとよく合いますし、黒コショウを振りかけて味を引き締めるとよりおいしいです。

※「湯せん」は、中身を器に入れてレンジで温め、「袋のままレンチン」は湯せんでも食べられます

袋のままレンチン

味の素
「クノール® ポタージュで食べる豆と野菜」素材を味わう栗かぼちゃ



購入価格 267円／160g

100gあたりの値段 166.9円
1製品あたりのカロリー 87kcal



項目	点数
味の第一印象	20点
素材の味わい	16点
香り	16点
バランス	13点
汎用性	12点

総合点 77点

いろいろな野菜がバランスよくまとまる

カボチャや赤いんげん豆、白いんげん豆、トマトなど8品目の野菜が入ったポタージュ。豆の旨みとカボチャやニンジンの甘みなどがよくまとまっていて、パプリカや香辛料がアクセントとして効いています。

湯せん

JAふらの
かぼちゃのポタージュスープ



購入価格 302円／160g

100gあたりの値段 188.8円
1製品あたりのカロリー 136kcal



項目	点数
味の第一印象	27点
素材の味わい	19点
香り	17点
バランス	15点
汎用性	13点

総合点 91点

カボチャの旨みと甘みがぎっしり！

ゆでたカボチャを丸ごとミキサーにかけたような自然な甘みと旨みに、じっくり炒めたタマネギの甘みが加わります。バターではなく菜種油を使ってコクを控えめにしているのもカボチャにピッタリです！

湯せん

ライフプレミアム
北海道産とうもろこしで作ったコーンスープ



購入価格 300円／160g

100gあたりの値段 187.5円
1製品あたりのカロリー 132kcal



項目	点数
味の第一印象	12点
素材の味わい	12点
香り	9点
バランス	7点
汎用性	8点

総合点 48点

砂糖の甘みがかなり強いスープ

スープにトウモロコシの旨みと甘みはあるものの、砂糖の甘みがかなり強いのが残念。浮いているトウモロコシはシャキシャキしているものの、噛むと甘みを強く感じてしまい、歯触りをいまひとつ楽しめません。

湯せん

エム・シーシー食品
朝のスープシリーズ 国産6種野菜のスープ



購入価格 194円／160g

100gあたりの値段 121.3円
1製品あたりのカロリー 152kcal



項目	点数
味の第一印象	23点
素材の味わい	17点
香り	16点
バランス	13点
汎用性	10点

総合点 79点

野菜の甘みにセロリがアクセント

タマネギ、キャベツ、ニンジン、ジャガイモ、カボチャといった甘みたっぷりの野菜に、セロリがアクセント。生クリームのコクと昆布だしで、後味もコクがたっぷり。朝食にも夕食にもピッタリのスープです。

湯せん

JAふらの
トマトのクリームスープ



購入価格 302円／160g

100gあたりの値段 188.8円
1製品あたりのカロリー 132kcal



項目	点数
味の第一印象	28点
素材の味わい	20点
香り	18点
バランス	15点
汎用性	14点

総合点 95点

トマトの酸味と後味の甘みが絶妙です！

トマトの酸味が生クリームとバターの濃厚なコクと溶け合い、後味の自然な甘みをかもし出します。ずっと食べていたい幸せな味で、炒めたベーコンを加えてクリームパスタソースにしても最高です！

具材とクリームのハーモニーが楽しめる クリームスープ

トマトやカボチャ、キノコなどの野菜や、ビスクやクラムチャウダーなど魚介類をベースにしたクリームスープを25製品集めました

湯せん

エム・シーシー食品
朝のスープシリーズ 北海道産かぼちゃのスープ



購入価格 203円／160g

100gあたりの値段 126.9円
1製品あたりのカロリー 129kcal



項目	点数
味の第一印象	22点
素材の味わい	17点
香り	16点
バランス	12点
汎用性	10点

総合点 77点

生クリームを加えれば夕食にも！

カボチャとサツマイモの自然な甘みがたっぷりで、生クリームと牛乳、バターのコクに大満足。薄塩味で素材の旨みも味わえます。朝食にはこのままで、夕食には生クリームを少し加えるとよりおいしく食べられます。

湯せん

JAふらの
人参と玉ねぎのポタージュスープ



購入価格 302円／160g

100gあたりの値段 188.8円
1製品あたりのカロリー 146kcal



項目	点数
味の第一印象	27点
素材の味わい	18点
香り	18点
バランス	15点
汎用性	12点

総合点 90点

さらっと仕上げたところがプロの技！

ニンジンの甘みをセロリで引き締め、生クリームのコクを加えています。ニンジンのスープはとろみをつけすぎると青臭さと特有のえぐみが喉に残ってしまうので、あえてさらっと仕上げているところがプロの技！

湯せん

JAふらの
アスパラガスのポタージュスープ



購入価格 302円／160g

100gあたりの値段 188.8円
1製品あたりのカロリー 125kcal



項目	点数
味の第一印象	27点
素材の味わい	18点
香り	16点
バランス	15点
汎用性	12点

総合点 88点

アスパラガスの旨みが丸ごと味わえる！

温めた袋を開けた瞬間からアスパラガスのいい香りが漂い、その旨みと甘みがとても濃厚。カブとタマネギの旨みがいい感じに加わり、コーンポタージュよりもクリームを薄めにするバランス感覚も最高です！

カルディ スープスープ 濃厚紅ずわい蟹のクリームスープ

購入価格 227円／160g

100gあたりの値段 141.9円
1製品あたりのカロリー 175kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	12点
香り	12点
バランス	13点
汎用性	12点

総合点 73点

アンチョビがいい仕事をしています！

トマトの酸味とニンニクの香りと味わい、タマネギの甘み、アンチョビソースの塩みと旨みが一体となってカニの味わいを引き立てているので濃厚に感じます。パスタソースやグラタンソースにしてもおいしい！

湯せん カルディ スープスープ かぼちゃスープ

購入価格 181円／160g

100gあたりの値段 113.1円
1製品あたりのカロリー 124kcal

味の第一印象	20点
素材の味わい	17点
香り	16点
バランス	12点
汎用性	12点

総合点 77点

カボチャがしっかり味わえる甘いスープ

ごろごろ入ったカボチャに大満足！ 砂糖がちょっと多めでパンプキンプリンのような味わいですが、しつこい甘さではなくカボチャ好きな人や子どもにはうれしい風味。クリームのコクもよく合っています。

湯せん エム・シーシー食品 世界のスープ食堂 スーパー大麦入り 紅ずわい蟹のビスク

購入価格 270円／160g

100gあたりの値段 168.8円
1製品あたりのカロリー 136kcal

味の第一印象	25点
素材の味わい	17点
香り	17点
バランス	14点
汎用性	10点

総合点 83点

アメリケーヌソースが抜群です

紅ズワイガニの旨み、トマトの酸味がしっかりと合わさり、エビの旨みたっぷりのアメリケーヌソースと相性抜群。大麦のプチプチ感が歯触りよく、鼻から麦とカニの香りが抜けていきます。大満足です！

袋のままレンチン 清水食品 シェフズリザーブ レンジでおいしい！ごちそうスープ クラムチャウダー

購入価格 158円／150g

100gあたりの値段 105.3円
1製品あたりのカロリー 125kcal

味の第一印象	18点
素材の味わい	10点
香り	17点
バランス	10点
汎用性	7点

総合点 62点

具だくさんだけどアサリがいまひとつ

スープにはバターのコクもあり、ジャガイモやニンジンなどがごろごろと入って具だくさん。満足度はあります。アサリの食感がコリコリして香りもいいのですが、肝心の旨みが薄く、やや苦みを感じるのが残念。

湯せん カルディ スープスープ クラムチャウダー

購入価格 181円／160g

100gあたりの値段 113.1円
1製品あたりのカロリー 130kcal

味の第一印象	18点
素材の味わい	10点
香り	12点
バランス	10点
汎用性	10点

総合点 60点

オーシャンクラムがやや生臭いです

オーシャンクラムは生臭さにもつながる磯の香りが強く、旨みがいまひとつ。クリームスープもコクがあまり感じられません。黒コショウやパセリなどをひとつまみ振って、後味を引き締めると臭みが目立ちません。

湯せん エム・シーシー食品 朝のスープシリーズ クラムチャウダー

購入価格 203円／160g

100gあたりの値段 126.9円
1製品あたりのカロリー 204kcal

味の第一印象	26点
素材の味わい	18点
香り	18点
バランス	15点
汎用性	13点

総合点 90点

ホッキ貝の香りと旨みが味わえます！

ホッキ貝特有の苦みがないのに香りと旨みが濃厚で、牛乳のコクとうまく融合させています。しつこくなってしまいそうな後味を、タマネギとセロリの香りでスッキリまとめたバランスもさすが！朝食にピッタリです。

袋のままレンチン 清水食品 シェフズリザーブ レンジでおいしい！ごちそうスープ マッシュルームのポタージュ

購入価格 213円／150g

100gあたりの値段 142.0円
1製品あたりのカロリー 85kcal

味の第一印象	20点
素材の味わい	12点
香り	13点
バランス	10点
汎用性	10点

総合点 65点

よくまとまったマッシュルームスープ

マッシュルームの香りとコクが感じられ、バターとタマネギのコクと甘みもよく調和しています。チキンエキスなどの調味料が主張しすぎな感がありますが、塩みとうまくまとめており好感が持てます。

湯せん カルディ スープスープ じゃがいもとパルミジャーノのスープ

購入価格 206円／160g

100gあたりの値段 128.8円
1製品あたりのカロリー 115kcal

味の第一印象	18点
素材の味わい	10点
香り	13点
バランス	10点
汎用性	10点

総合点 61点

かなりくどい味で食べ疲れしてしまう

チーズがかなりくどいのに、パルミジャーノ独特のコクと香りがあまりありません。また、ジャガイモがもっさりしているせいか、喉にからみます。スープとしておかずに合わせると、食べ疲れしてしまいそうな後味です。

湯せん エム・シーシー食品 朝のスープシリーズ トリュフ入りきのこのスープ

購入価格 203円／160g

100gあたりの値段 126.9円
1製品あたりのカロリー 134kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	17点
香り	19点
バランス	13点
汎用性	14点

総合点 87点

キノコ好きには最高のぜいたくスープ

マッシュルームとシイタケの旨みがぎっしり！ バターと生クリームがすごく濃厚で、トリュフの香りもしっかり感じられます。これだけコクがあれば、パスタソースにしても、リゾットにしても負けません。

湯せん

ハインツ日本

大人むけのスープ ポルチーニ香るきのこのクリームポタージュ



購入価格 167円／140g

100gあたりの値段 119.3円
1製品あたりのカロリー 79kcal

味の第一印象	27点
素材の味わい	16点
香り	18点
バランス	14点
汎用性	12点



総合点 87点

ポルチーニの旨みと香りを楽しめます

控えめな塩みと甘み、生クリームとバターのコク、少しだけ入ったニンニクがポルチーニの旨みと香りを引き立てています。隠し味の白ワインがスープに奥行きを与え、もっと食べたくなるほど後味はあっさり！

湯せん

成城石井

成城石井 スープ&ミー 紅ずわい蟹のビスク



購入価格 430円／200g

100gあたりの値段 215円
1製品あたりのカロリー 191kcal

味の第一印象	20点
素材の味わい	16点
香り	17点
バランス	12点
汎用性	12点



総合点 77点

カニたっぷりでぜいたくなビスクです

アメリケーヌソースから漂うエビの香りが控えめで上品！ 紅ズワイガニのフレークもたっぷり入っていて、トマトの酸味とブランデーが全体の味を引き締めています。コクもあり、パスタやグラタンのソースにもいい！

袋のままレンチン

清水食品

シェフズリザーブ レンジでおいしい! ごちそうスープ かぼちゃのポタージュ



購入価格 158円／150g

100gあたりの値段 105.3円
1製品あたりのカロリー 95kcal

味の第一印象	20点
素材の味わい	12点
香り	12点
バランス	10点
汎用性	8点



総合点 62点

ベタッと甘いので後味がいまひとつ

カボチャはたっぷり入っていますが、旨みがあまりなく、ベタッと甘いのがいまひとつ。ややもっさりしていて、喉にからみます。牛乳などで少し薄め、黒コショウをひとつまみ入れて味を引き締めたほうがおいしいです。

湯せん

ハインツ日本

大人むけのスープ ボストンクラムチャウダー



購入価格 170円／140g

100gあたりの値段 121.4円
1製品あたりのカロリー 107kcal

味の第一印象	22点
素材の味わい	15点
香り	17点
バランス	12点
汎用性	10点



総合点 76点

よくまとまっているクラムチャウダー

スープからは生クリームとバターのコクが感じられますし、ジャガイモとタマネギの甘みが溶け合ってアサリとホタテの旨みがだしとして効いています。アサリの身の旨みは薄いですが、よくまとまっています。

湯せん

ハインツ日本

大人むけのスープ オマール海老のクリームビスク



購入価格 170円／140g

100gあたりの値段 121.4円
1製品あたりのカロリー 101kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	18点
香り	18点
バランス	13点
汎用性	10点



総合点 83点

高級感あるエビの旨みは夕食にぴったり

高級感あるエビの上品な旨みが、前面に出すぎていないからこそのおいしさ。タマネギの甘み、トマトの酸味、セロリとブランデーの香りがエビの生臭さをうまくカバーしています。夕食にぴったりの濃厚さです。

湯せん

成城石井

成城石井 desica オマール海老の旨みひきたつ濃厚ビスクスープ



購入価格 430円／180g

100gあたりの値段 238.9円
1製品あたりのカロリー 198kcal

味の第一印象	15点
素材の味わい	15点
香り	16点
バランス	10点
汎用性	8点



総合点 64点

エビの香りと塩みが強いので薄めたい

エビの香りと塩みが一口目にガツンと来ます。味わって食べようとするとエビの生臭さを感じてしまうのが残念。ワインやブランデー、セロリの香りはとてもいいので、少し生クリームを加えて食べてみて。

袋のままレンチン

三菱食品

からだシフト 糖質コントロール クラムチャウダー



購入価格 213円／150g

100gあたりの値段 142.0円
1製品あたりのカロリー 110kcal

味の第一印象	16点
素材の味わい	10点
香り	12点
バランス	8点
汎用性	7点



総合点 53点

チーズの風味がもう少しあるといい

ベーコンの旨みがアサリの生臭さを抑え、マッシュルームのコリコリ感がスープ全体の食感を高めるなど工夫は光ります。ただ、スープ自体にコクがないので、満足度は低め。チーズの風味がもう少しほしいところ。

湯せん

ハインツ日本

大人むけのスープ 栗かぼちゃのクリームポタージュ



購入価格 170円／160g

100gあたりの値段 106.3円
1製品あたりのカロリー 121kcal

味の第一印象	27点
素材の味わい	17点
香り	18点
バランス	14点
汎用性	10点



総合点 86点

甘い栗カボチャがたっぷり入っています

たっぷり入った角切りの栗カボチャは旨みと甘みが濃厚！ 炒めたタマネギの甘みとバター、牛乳や生クリームのコクがよく合わさり、適度な塩みが素材が溶け合ったスープの旨みを引き立てています。

湯せん

成城石井

成城石井 スープ&ミー クラムチャウダー



購入価格 430円／200g

100gあたりの値段 215円
1製品あたりのカロリー 246kcal

味の第一印象	22点
素材の味わい	17点
香り	17点
バランス	13点
汎用性	12点



総合点 81点

ほんのりチーズが隠し味としてワザあり

チーズを少し使うことで、オーシャンクラムの臭みを抑えています。オーシャンクラム、ニンジン、ジャガイモがごろごろ入っていて旨みたっぷりで大満足！ これとバゲットなどがあれば、朝食としてなら十分です。

シンプルな味で素材が引き立つスープ
コンソメ・その他

オニオンスープやミネストローネ、ポトフなどのコンソメベースのスープや、参鶏湯などのエスニックスープ17製品を揃えました

湯せん

エム・シーシー食品
世界のスープ食堂 押麦入り黒酢酸辣湯(サンラータン)

購入価格 270円／160g

100gあたりの値段 168.8円
1製品あたりのカロリー 92kcal

味の第一印象	26点
素材の味わい	18点
香り	16点
バランス	13点
汎用性	14点

総合点 87点

野菜と豚肉たっぷりでアレンジも自在！

ニンジンやキクラゲ、シイタケ、タケノコなどの野菜に豚肉がたっぷりで、黒酢の酸味が効いています！ そのまま食べるのはもちろん、水餃子や春雨を入れたり、ご飯にかけたりしてアレンジも自在に楽しめます。

袋のままレンチン

江崎グリコ
クレアおばさんの具だくさんミネストローネ

購入価格 203円／180g

100gあたりの値段 112.8円
1製品あたりのカロリー 69kcal

味の第一印象	19点
素材の味わい	13点
香り	12点
バランス	10点
汎用性	10点

総合点 64点

ややスパイシーで子どもには向かない味

パッケージは子ども向けのようにも感じられますが、赤ピーマンの香りと香辛料が強めで、ややスパイシー。ジャガイモやニンジンがゴロゴロ入っているのはうれしいですが、この味わいならベーコンもほしいところ。

湯せん

エム・シーシー食品
世界のスープ食堂 もち麦入り参鶏湯(サムゲタン)

購入価格 270円／160g

100gあたりの値段 168.8円
1製品あたりのカロリー 82kcal

味の第一印象	22点
素材の味わい	15点
香り	14点
バランス	10点
汎用性	12点

総合点 73点

クコの実が入っているのがうれしい！

朝鮮ニンジンは入っていませんが、クコの実とショウガで体がポカポカ温まります。ごま油がほのかに香り、鶏肉の旨みもたっぷり。ただ、もち麦のねっとり感は好みが分かれそう。もっとサラサラでもいいです。

湯せん

エム・シーシー食品
朝のスープシリーズ 淡路島産たまねぎのオニオンスープ

購入価格 194円／160g

100gあたりの値段 121.3円
1製品あたりのカロリー 66kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	16点
香り	15点
バランス	13点
汎用性	12点

総合点 80点

淡路島産タマネギを丸ごと味わえる！

あめ色になるまで炒められた淡路島産タマネギからは甘みと少しの辛みが感じられ、タマネギを丸ごと味わえます。このまま食べるのはもちろん、シチューのルーなどを足してデミグラスソースにしてもおいしい！

湯せん

JAふらの
オニオンスープ

購入価格 302円／160g

100gあたりの値段 188.8円
1製品あたりのカロリー 70kcal

味の第一印象	22点
素材の味わい	17点
香り	16点
バランス	12点
汎用性	10点

総合点 77点

あめ色のタマネギがたっぷり！

たっぷり入ったあめ色のタマネギには、甘みと旨みがしっかり。ニンニクの香りと香辛料のアクセントで、後味もおいしく仕上げています。後味に少し苦みがありますが、ベーコンなどを加えてもおいしいです。

湯せん

エム・シーシー食品
朝のスープシリーズ ミネストローネ

購入価格 196円／160g

100gあたりの値段 121.9円
1製品あたりのカロリー 113kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	16点
香り	15点
バランス	12点
汎用性	13点

総合点 80点

7種の具材がたくさん入って朝にぴったり

イタリア産完熟トマトの甘みと酸味がバランスよく、セロリの香りがいいアクセント。ニンジン、セロリ、サヤインゲンなど7種の具材がたくさん入り、バターやチーズなどのコクが穏やかで朝食にぴったりです！

湯せん

エム・シーシー食品
朝のスープシリーズ 白いミネストローネ

購入価格 226円／160g

100gあたりの値段 141.9円
1製品あたりのカロリー 97kcal

味の第一印象	22点
素材の味わい	16点
香り	15点
バランス	8点
汎用性	8点

総合点 69点

野菜たっぷりですが白ワインが強いです

ニンジン、ズッキーニ、セロリなどがたくさん入って満足度は高いのですが、白ワインの香りもガツンとくるので朝というより夜のスープ。魚が入っているならまだしも、野菜だけのスープに白ワインは強すぎるかも。

袋のままレンチン

味の素
「クノール® ポタージュで食べる豆と野菜」深いコクの完熟トマト

購入価格 235円／160g

100gあたりの値段 146.9円
1製品あたりのカロリー 98kcal

味の第一印象	20点
素材の味わい	16点
香り	15点
バランス	12点
汎用性	12点

総合点 75点

パプリカのスパイス感がいい隠し味

トマトの酸味と旨み、甘みが、ゴロゴロ入った赤と白のいんげん豆の味わいとよく合い、ニンニクの香りとパプリカのスパイス感が後味を引き立てています。ハーブやオリーブオイルを加えるとよりおいしいです！

袋のままレンチン

明治

まるごと野菜スープ まるごと野菜 6種野菜の鶏だし 白湯スープ



購入価格 213円／200g

100gあたりの値段 106.5円
1製品あたりのカロリー 55kcal

味の第一印象	20点
素材の味わい	16点
香り	14点
バランス	10点
汎用性	8点

総合点 68点

ボリュームたっぷりの春雨スープ

鶏だしとごま油の香りがいいです。また、ニンジンやハクサイ、タケノコ、シイタケ、キクラゲなどの野菜と春雨がたっぷり入っていて、1皿でお腹いっぱいに。食事に添えるというより、おかずとしてのスープです。

湯せん

成城石井

成城石井 desica 5種豆とキヌアのごろごろミネストローネ



購入価格 430円／160g

100gあたりの値段 268.8円
1製品あたりのカロリー 149kcal

味の第一印象	22点
素材の味わい	17点
香り	14点
バランス	10点
汎用性	11点

総合点 74点

5種類の豆とキヌアのぜいたくなスープ

マリナーラソースから漂うハーブの香りが、トマトの酸味とよく合っています。赤、白いんげん豆やひよこ豆など5種類の豆とキヌアは旨みと歯触りがよく、満足度アップ。ショウガの香りもいいアクセントです。

湯せん

カゴメ

野菜たっぷり 豆のスープ



購入価格 324円／160g

100gあたりの値段 202.5円
1製品あたりのカロリー 86kcal

味の第一印象	18点
素材の味わい	11点
香り	12点
バランス	10点
汎用性	9点

総合点 60点

豆の香りをきつく感じてしまうかも

スープの味があっさりしていて、グリーンピースや白いんげん豆などの香りを強く感じます。その香りを青臭いと感じるようなら、炒めたベーコンや黒コショウなどを足して味にパンチを効かせたほうがおいしいです。

袋のままレンチン

明治

まるごと野菜スープ まるごと野菜 完熟トマトのミネストローネ



購入価格 213円／200g

100gあたりの値段 106.5円
1製品あたりのカロリー 75kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	16点
香り	14点
バランス	9点
汎用性	8点

総合点 71点

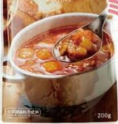
炒めたベーコンを足してから食べたい

バジルとニンニクの香りがニンジン、キャベツ、タマネギなど野菜の旨みを引き立て、トマトの酸味も効いています。コンソメの味が濃いめなので、食べるときは炒めたベーコンを足したほうがおいしいです。

湯せん

成城石井

成城石井 スープ&ミー ミネストローネ



購入価格 430円／200g

100gあたりの値段 215円
1製品あたりのカロリー 103kcal

味の第一印象	28点
素材の味わい	18点
香り	16点
バランス	14点
汎用性	13点

総合点 89点

6種類の野菜がたっぷり入っています！

ニンジン、タマネギ、キャベツなどの旨みがスープにバランスよく溶け込み、炒めたベーコンとごろりと入ったセロリで味わいがさらにアップ！ 粉チーズをかけたり、パスタやご飯にかけたりして食べるのがオススメ！

袋のままレンチン

清水食品

シェフズリザーブ レンジでおいしい! ごちそうスープ オニオンスープ



購入価格 158円／150g

100gあたりの値段 105.3円
1製品あたりのカロリー 58kcal

味の第一印象	25点
素材の味わい	15点
香り	15点
バランス	13点
汎用性	12点

総合点 80点

オニオングラタンスープのベースに最適

あめ色の北海道産タマネギが甘く仕上がっていて、コンソメによく合います。適度な塩みで後味がスッキリしているから食べやすい！ シンプルな味なので、バゲットとチーズをのせてオニオングラタンスープにぴったり。

袋のままレンチン

明治

まるごと野菜スープ まるごと野菜 じっくり煮込んだポトフ



購入価格 213円／200g

100gあたりの値段 106.5円
1製品あたりのカロリー 50kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	16点
香り	15点
バランス	10点
汎用性	8点

総合点 73点

よくまとまったベーコン風味のポトフ

ベーコンの風味がかなり強く、たっぷり入ったタマネギ、ニンジン、キャベツとバジルの香りがよく調和しています。ごろりと入ったドライトマトの食感と甘みがいいアクセントになっていて食べ飽きません。

袋のままレンチン

三菱食品

からだシフト 糖質コントロール ミネストローネ



購入価格 213円／150g

100gあたりの値段 142.0円
1製品あたりのカロリー 75kcal

味の第一印象	18点
素材の味わい	11点
香り	12点
バランス	8点
汎用性	7点

総合点 56点

味がややぼんやりしています

大豆やタマネギ、ニンジン、ズッキーニなどが入って野菜の旨みはあります。また、トマトの酸味とニンニクの旨みと香りはありますが、全体的に味がぼんやりしているのが残念。少し塩を足したほうがおいしいです。

袋のままレンチン

清水食品

シェフズリザーブ レンジでおいしい! ごちそうスープ ミネストローネ



購入価格 158円／150g

100gあたりの値段 105.3円
1製品あたりのカロリー 79kcal

味の第一印象	24点
素材の味わい	15点
香り	15点
バランス	12点
汎用性	13点

総合点 79点

トマトの酸味が後味をまとめています

ニンジンやタマネギ、ズッキーニなど24種類の野菜の甘みと鶏肉の旨みがよく調和し、トマトの酸味で後味がすっきり。具材も歯ごたえがそこそこ感じられます。炒めたベーコンを加えると旨みがさらにアップ！

LDKが選んだレトルトスープはコレ!

コーンポタージュなら JAふらの「コーンのポタージュスープ」

クリームスープなら JAふらの「トマトのクリームスープ」

コンソメ・その他なら 成城石井「成城石井 スープ&ミー ミネストローネ」を絶対食べてみて!

JAふらの

コーンのポタージュスープ

購入価格 302円／160g

トウモロコシがぜいたくにぎゅっと詰まっています

北海道産トウモロコシをゆでて裏ごし器でこしたようなペーストに、シャキシャキした粒を混ぜ込んだ手作り感がたまらない! 自然な甘みで食欲がわきます。トウモロコシがぎゅっと詰まったスープは、朝のエナジーチャージにぴったり!



第1位 コーンポタージュ

朝食にぴったりのスープです





サラダランチによく合います

第1位 クリームスープ

JAふらの

トマトのクリームスープ

購入価格 302円／160g

北海道育ちの野菜の旨みを生かしたクリームスープ

北海道産の濃厚な生クリームとバターに、北海道産トマトピューレの甘みと酸味がよく合います。素材のおいしさと特徴を余すところなくスープに生かしているのはさすが。ゆでたマカロニをスープに浮かべれば、満足度がさらにアップ!



成城石井

成城石井 スープ&ミー ミネストローネ

購入価格 430円／200g

第1位 コンソメ・その他

朝食だけではなく夕食にも大活躍!

ごろりと入ったセロリやジャガイモ、ニンジンなどに大満足。トマトの自然な酸味と甘みが野菜の味わいを引き立て、ベーコンの旨みが行き渡っています。朝はそのまま、ベーコンとチーズを足して夕食にと活用でき、パンやご飯との相性も最高!



粉チーズをふりかけてバゲットと



「JAふらの」のスープはどれもハイレベル!

今回の検証で驚いたのは、「JAふらの」（ふらの農業協同組合）のスープがハイレベルなこと! 成城石井、アマゾンなどで販売されていますが、どれを食べてもおいしいです。今回は2ジャンルでベストバイを獲得。見つけたらまとめ買いがオススメです。

大手メーカーでは、ハインツ日本の「大人むけのスープ」がすばらしかったです。オマール海老やポルチーニなど、クセが強い食材をうまくスープに取り入れてバランスよく仕上げています。低価格に抑えているところも好感度大。常備しておけば、夕食の献立が広がります。成城石井や北野エースなどで販売されている「エム・シーシー食品」のスープもおいしい製品が多く、オススメです。成城石井のオリジナルスープはさすがのクオリティで、特にベストバイのミネストローネは野菜の旨みがたっぷりでした。

温めるだけでたくさんの野菜が摂れるレトルトスープ。うまく日常に取り入れてみてください。

27限目◆心に刻まれている海外ドラマ

今、見てもハマれる!

家族でハマっていたホームドラマ系から心臓が破裂しそうなスリリング系まで脳裏に焼き付いたあの名作よ!ふたたび!

私立 昭和女学園

ステイホームなのにスリル～胸キュン♡まで体感できる「海外ドラマ」

最近は韓流に押され気味だけど、少し前までは、レンタルするなら欧米の海外ドラマだった……。夢中でみてたアノ番組も登場するかも!











大草原の小さな家

「初めて見たアメリカのドラマがコレ。なので《アメリカ》=のどかな印象があったので、スペースシャトルを飛ばしてる国と同じって知ったときはめちゃ驚いたわ～」(は)

フレンズ

「笑いあり、恋バナあり、家族愛?ありのコメディ。このドラマにドハマりして舞台であるニューヨークまで旅行に行っちゃったよぉ～♡」(れ)





セックス・アンド・ザ・シティ

「日本の20～40代女子のほとんどが見てたってくらい大人気! 私もキャリーみたいになりたくて髪型をマネしてみたけれど……ただの爆発ヘアになっちゃったよぉ～(泣)」(れ)





ビバリーヒルズ高校白書(通称:ビバヒル)

「車通学や学校公認のダンパなど、日本じゃ考えられないド派手な高校生活にただただ驚いてたぜ! 毎回何かしら起こるトラブルにハラハラしっぱなしに……」(き)

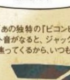




フルハウス

「設定は、事故で奥さんが死んでしまった子持ちの男性が、友だちと一緒の家に住んで……とかなり暗いが、それをまったく感じさせないストーリーなのがいいぜ!」(き)





ER緊急救命室

「このドラマを見るまで医師って高貴な職業って思ってたけど、精神&肉体をかなり消耗する仕事なんだって結構イメージ変わったな～」(き)



24

「あの独特の『ピコンピコンピコン』というカウント音がなると、ジャックだけじゃなく、こっちまで焦ってくるから、いつも脇汗かいちゃうぜ!」(き)





デスパレートな妻たち(通称:デス妻)

「このドラマを見て、オンナ同士のドロドロと、『人の不幸は蜜の味』的な考えって万国共通なのね～と思っちゃったわ」(は)





確かに似てるけど……









文・高橋知寿　漫画・前川さなえ　イラスト・寺崎愛

日本全国誌上行脚!

ご当地スーパー探検隊!

第43回 ［滋賀県］

びわこ食品「とりやさいみそ」

ご当地調味料編



本連載の隊長を務める、ご当地スーパー研究家。全国各地の食卓を支えるふだん着食材を読者と一緒にガンガン発掘していきます！新刊『東海 ご当地スーパー 珠玉の日常食』（ぴあMOOK中部）

菅原佳己（すがわら・よしみ）

その地方にしかないスーパーの魅力は、例えるならば「秘境探検」。ご当地スーパーという秘境を旅し、ご当地食品という珍獣を発見、捕獲する感動はクセになります。さあ、ご当地食品の発見の旅に出発です！

食べ方その1 お鍋

とりやさいみそ大さじ2～4、水2カップ、白菜800g、人参30g、鶏もも肉200gを白菜がしんなりするまで火にかければ、2人前のびわこ食堂の味。味噌汁やラーメンにも

食べ方その2 味噌汁







びわこ食品
「とりやさいみそ」
900g
1650円（税別）

びわこ食品通販、県内スーパーの一部で販売

問い合わせ
TEL:0749-85-2510

麒麟もくる!? 旨さ 食堂名物「絶品鍋の素」

光秀の琵琶湖とみそ鍋のびわこ食堂

明智光秀のその末路を知っているだけに、佳境を迎えた大河ドラマ「麒麟がくる」を気楽に見られない年の瀬です。その歴史舞台のひとつが、近江の国（滋賀県）。終盤で光秀が構えた坂本城は琵琶湖畔にありました。

現代の琵琶湖周辺のスーパーでは、ほかの地域では見ない「鍋用みそ」が定番です。びわこ食品製造の「とりやさいみそ」。1個1650円は高価に感じますが、なんと900gのたっぷり容量。家族で何度も鍋ができるだけでなく、一般的な鍋の素と違って、人数分も味の濃さも自在に調節可能と、じつはとってもリーズナブルで使いやすい。

元祖「映える鍋」店の味から家庭の味へ

琵琶湖の北東部、長浜市に2店舗ある「びわこ食堂」の名物料理「とりやさい鍋」の素が同商品。秘伝のみそだしの鍋に鶏肉を入れ、限界ギリギリまで山盛りにした白菜の量に驚きます。ただ、しばらくすると火が通り、白菜がちょうど鍋に収まるから不思議。しかも、シンプルな素材なのに、深いコクや旨味と、にんにくのパンチも感じます。

この秘伝みそを使った鍋を50年ほど前に考え食堂で出すようになったのは、びわこ食堂の創業者・田尻善信さん。若い頃から商売に没頭し、日本中を行商で巡った経験の中で、「トラック運転手の立ち寄る食堂は流行る」と直感。故郷に戻り、国道沿いに食堂を構える大勝負に出ました。果たしてその戦いは、田尻さんの勝ち！ 現在はさらに好立地の場所に移転し店舗も2店に増え、それぞれを息子さん二人が店長を務めています。

この地元の名物鍋に使う秘伝みそに目をつけたのが地元スーパー。20～25年前くらいから、「とりやさいみそ」は地元スーパーでも買える鍋の素として家庭に浸透していきました。

続く歴史と現代人の戦い

同商品の箱に書かれているのは、鍋の作り方と、当地に伝わる「みそ煮込み汁」の物語。「今を去る400年前、賤ヶ岳（しずがたけ）の合戦でかがり火が赤々と燃やされる中、戦い疲れた兵士たちがむさぼるように茶碗をすする姿があった…」。その汁こそが、野菜や肉をみそのだしで煮込んだものだったのではないかと連想させる話です。

織田信長と明智光秀の死から10カ月後。羽柴（豊臣）秀吉が天下人へ駆け上る勝ち戦の山、賤ヶ岳があるのは、長浜市。今、その場所では、びわこ食堂の「とりやさい鍋」をむさぼる現代人たちの姿があります。

見えない敵との戦いを強いられ、その戦いに勝たねばならない私たち。心も体も温める鍋を家で楽しみながら、大河ドラマの世界と史実の織りなす鮮やかな物語を味わって英気を養おうじゃありませんか。

撮影・スタイリング／fort

何度でもつくりたくなる
子どもに伝えたい味

笠原将弘の一〇〇年レシピ

どんなに時代が変わっても、
ずっとつくりたい味がある。
100年たっても使える、
おいしくて懐かしい
日本の家庭料理を伝えます。

第九十二回

水菜ハリハリ鍋

とびきりシンプルで野菜がたっぷり食べられる人気の鍋。水菜の食感がおいしさの決め手です。元々はくじらの肉が使われていましたが、豚の薄切り肉に代えれば、家庭でも手軽に楽しめます。

材料（つくりやすい分量）

水菜……………………2束
油揚げ…………………2枚
豚肩ロース肉（薄切り）…200g
A
だし汁……………6カップ
しょうゆ…………大さじ3
酒、みりん………各大さじ2
塩……………………少々
七味唐辛子、粉山椒……各適宜

つくり方

1 水菜は冷水に5分ほどつけ（写真**a**）、水けをきって5㎝の長さに切る。油揚げは1㎝幅に切る。

2 鍋に**A**を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる（写真**b**）。

3 豚肉を広げて入れ、アクを取る（写真**c**）。油揚げ、水菜も加えて（写真**d**）、煮えたものから食べる。好みで七味唐辛子、粉山椒をふる。



今月の食材

水菜

関東で生まれ育った僕は、子どもの頃にはあまり食べた記憶がありません。修業を始めてから、関西ではポピュラーな野菜と知りました。たしかにサラダやおひたし、鍋もの、炒めものと万能に使えて、おまけに手軽。ここまで人気が広まったのも納得です。僕の中の水菜の存在感も、もちろん急上昇しました。

おいしくなるコツ

a



冷水につけると水菜がシャキッとし、食感がよくなる。

b



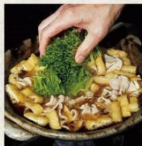
この煮汁はいろいろな鍋に応用できるので、配合を覚えておくと便利。

c



ほかの具を入れる前に豚肉から出たアクを取っておく。

d



水菜はさっと火を通して食感を楽しむ。



かさはら・まさひろ

東京恵比寿にある日本料理店「賛否両論」店主。季節の素材を生かした、独創的な感性が光る和食が人気を集め、雑誌やテレビ、料理教室などで幅広く活躍中。『100年レシピ』（晋遊舎）など著書多数。



 撮影／原ヒデトシ　スタイリング／遠藤文香　取材・文／小笠原章子



Back Number

バックナンバー



定価 650円

2020年7月号

新しい! 疲れない暮らし方大研究

部屋干し洗剤最強ランキング
楽天通販掘り出しモノ



定価 650円

2020年8月号

ちょこっと老け&不調 コレだけやっとこ! 習慣

人生変わるフライパン選び
100均お宝アイテム探し!



定価 650円

2020年9月号

やる気ない日のお助け家ごはん

柔軟剤やさしさ目線ランキング
地味にスゴい! 部屋作り



定価 650円

2020年10月号

解決! ざんねんな収納&片付け図鑑

スーパーのラク旨食品BEST
歯みがき粉ゴシゴシ総選挙



定価 650円

2020年11月号

もう逃げない!!! 守りたくなる! お金の話

疲れない包丁ステンレスのNo1
ホムセンお悩み解決アイテム



定価 650円

2020年12月号

今年こそ落とす!!! 簡単! リセットお掃除塾

食器用洗剤安くて落ちるランキング
キッチン道具"ラクする"総選挙

テストするモノ女性誌

LDK

Living Dining Kitchen

[エル・ディー・ケー]

毎月28日発売

お求めは書店にて

バックナンバーは最寄りの書店にてご注文いただけます。また、弊社に直接ご注文いただく場合は、ご希望の号と冊数、ご住所・お名前を明記のうえ、本の代金と送料を、現金書留にて下記の宛先までお送りください。その際、料金および送料はお問い合わせください。なお、お届けまで2～4週間ほどかかる場合がございます。あらかじめご了承ください。



定価 650円

NEW

2021年1月号

今年のベスト&ワースト LDK of the year 2020

お取り寄せグルメグランプリ
カルディ感動ランキングBest50

[在庫についてのお問い合わせ先はこちら]

〒101-0051　東京都千代田区神田神保町1-12　3F
株式会社晋遊舎　営業部
TEL 03-3518-6861

Subscription Information

定期購読のご案内

LDK Living Dining Kitchen が毎月ご自宅に届きます！

点線にそって切り取り、
はがきに貼ってお送りください。

[定期購読申込書]

『LDK』を申し込みます

●開始月号 3月号より

購読期間	購読料金
年間購読	7,800円（税込）

送料無料

※「LDK」は毎月28日発売です
バックナンバーおよび現在発売中の号はお申し込みいただけません
一部地域は発売日にお受け取りいただけない場合がございます

①お申し込み者が購読される場合

フリガナ お名前	※お届け先が会社の場合は会社名,部署名をご記入ください 会社名
ご住所 〒 アパート・マンション名(　　　)	部署名
電話番号　(　　　)	

②お届け先がお申し込み者と異なる場合

①ご依頼主様	フリガナ お名前
	ご住所 〒 アパート・マンション名(　　　)
	電話番号　(　　　)

②お届け先	フリガナ お名前
	ご住所 〒 アパート・マンション名(　　　)
	電話番号　(　　　)

※個人情報の取扱い：お預かりした個人情報は定期購読以外の目的には使用致しません

[お申し込み方法]

メールの場合

teiki-ldk@shinyusha.co.jp

①購読開始月号②氏名③住所④電話番号（購読者と申し込み者が異なる場合は購読者の住所・氏名・電話番号も）をご記入のうえ、上記アドレスまでメールしてください。※アパート・マンション名も必ずご記入ください。



ファックスの場合

03-3219-0660

左の申込書または用紙に直接必要事項をご記入のうえ、上記番号にファックスしてください。24時間受け付けています。

郵便はがきの場合

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12 3F
株式会社晋遊舎　営業部　定期購読係

左の申込書に直接必要事項をご記入のうえ切り取り、しっかりとのり付けされてから上記宛先までお送りください。

[本件に関するお問い合わせ]

teiki-ldk@shinyusha.co.jp
03-3518-6861
受付時間　月～金9：30～17：30（土日祝休）

まずは書店で

書店でも店舗独自に定期購読のサービスを提供しています。まずは、最寄りの店舗で定期購読のお申し込みについてご相談いただきますようお願い致します。

お支払い方法

●お申し込みを受け付け後、払込用紙を送付致しますのでお近くのコンビニエンスストアまたは郵便局より購読料をご送金ください。ご入金確認後、初回送本させていただきます。なお、ご送金されてから確認には1週間ほどお時間を要しますのでご了承願います。
●定期購読途中でのキャンセルはご遠慮ください。

株式会社晋遊舎
https://www.shinyusha.co.jp/

LDK 2021年2月号 Present

超豪華！読者プレゼント

寒さが厳しくなってくるこの時季、何をするにもあ～面倒……という気持ちになってしまいますよね。そこで今回は、毎日の料理をラクにしてくれるキッチングッズや疲れを癒してくれるアイテムなどをご用意しました！

1名様 01

サクフワなトーストが毎朝食べられます♪





シャープ

ヘルシオ グリエ AX-GR1

購入価格 2万5080円

兄妹誌『家電批評』でベストバイを獲得したトースターをプレゼント！ 水の力を使って焼くので、簡単に自宅で美味しい食パンが食べられます。トーストと同時に目玉焼きなども作れるので、忙しい朝にもピッタリです

1名様 02

美味しい料理がサクッと作れちゃう♪





キッチン雑貨セット

購入価格 1万円相当

毎日の料理がラクに美味しくなる、ホットサンドメーカーと電子レンジ圧力鍋をセットでお届けします！

1名様 03

なくしやすいアナタに超オススメのイヤホン！



GLIDiC

Sound Air TW-5100 ホワイト

参考価格 8900円

なくすのが怖くてなかなか手が出せなかった完全ワイヤレスイヤホンに、スマホイヤホンを探せる「Tile」機能が搭載！ 快適な装着感や急速充電にも対応など、魅力満載です

1名様 04

朝日に近い光でスッキリお目覚め！



YABAE

光目覚まし時計 MY-11

購入価格 3699円

朝日のような自然な光で、優しい目覚めが体験できる光目覚まし時計。徐々に明るくなる「日の出モード」や7種の自然音など、簡単に自分に合わせて設定できるのも魅力です

4名様 05

テレビを見ながらお手軽マッサージ！





マーディスト

スリムアップローラー

実勢価格 2200円

むくみやコリを解消できるマッサージ機。程よい締め付けは、プロが指圧してくれているような気持ちの良さ！ 肩だけでなく、太ももや二の腕にも使えるので、気になる部分も狙い撃ち！
※カラーは選べません

質問に答えてプレゼントをGET!!

LDK 2月号 アンケート

今後のページ作りの参考にさせて頂きますので、以下の項目にご回答をお願い致します。記事項目は巻末のハガキを参照してください。

Q1 あなたの職業を教えてください。
①会社員 ②公務員 ③専門職 ④自営業
⑤自由業・フリーランス ⑥パート・アルバイト
⑦専業主婦 ⑧学生 ⑨無職 ⑩その他（　）

Q2 あなたのお住まいは？
（①実家 ②実家じゃない）で（③賃貸 ④所有）で
（⑤マンション ⑥戸建て）

Q3 お住まいの間取りは？（例：3LDK）

Q4 あなたがLDKを買うのは？
①年に1〜4冊 ②年に5〜9冊 ③年に10冊以上
④はじめて ⑤定期購読している

Q5 LDKをどこで買いましたか？
①大型書店 ②書店 ③コンビニ ④Amazon
⑤Amazon以外の通販 ⑥dマガジン
⑦dマガジン以外の電子書籍ストア ⑧その他

Q6 定期購読している、または毎月買っている雑誌がありましたら教えてください。
①ESSE ②オレンジページ ③サンキュ！
④クロワッサン ⑤Mart ⑥VERY
⑦日経WOMAN ⑧レタスクラブ ⑨からだにいいこと
⑩日経ヘルス ⑪LDK the Beauty ⑫リンネル
⑬その他 ⑭雑誌はたまにしか買わない

Q7 今月号でよかった企画を3つ。

Q8 買うきっかけになった企画があれば3つ。

Q9 つまらなかった企画を3つ。

Q10 Q7でよかった理由を教えてください。

Q11 Q8でなぜその企画を見たいと思ったのか教えてください。

Q12 Q9でつまらなかった理由を教えてください。

Q13 今後本誌で扱ってほしいジャンルや商品、また本誌に関してご意見・ご要望など、辛口でお書きください。

Q14 ご希望の賞品番号を本誌（P144〜145）内の番号からお選びください。

免責事項

プレゼントする商品は、検証・撮影のため、開封し使用しているものが一部含まれます。新品ではなく、傷や汚れ、その他の使用感はあるものとご認識ください。また、製品の故障・不具合に関しては、編集部では一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

応募のきまり

・巻末のハガキに、あなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号をお書きください。
・アンケートにそれぞれご回答いただき、欲しいプレゼントを右から第1希望、第2希望、第3希望まで計3つお選びください。
・当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12
株式会社晋遊舎 LDK編集部プレゼント 係

2021年1月27日（水）当日消印有効

WEBでの応募も便利です



下記のアドレスもしくはQRコードからアクセスしてください

https://questant.jp/q/2102present

※詰め合わせやセットの内容は写真と異なる場合があります

2名様 **10**

文具女子アワードで人気のツートップ！



文房具詰め合わせ
購入価格 1500円相当

「ときめく文具愛」より、はがせるマーカーなど便利なのに超可愛い！ 先取り文具を2名様にお届け
※カラーは選べません

3名様 **06**

食材がサクサク切れる簡単＆時短調理に！



貝印
関孫六 コンパクトカーブキッチン鋏（キャップ付き）
実勢価格 1650円

食材を切るのに大活躍のキッチン鋏。刃は、食材が滑りにくい加工と切りやすいカーブ形状。まな板を使わず包丁代わりになるので、洗い物も少なくなります

2名様 **11**

豪華付録をゲットするチャンス！

女性誌付録詰め合わせ
購入価格 3000円相当

「女性誌付録批評」より、2名様に高評価だった付録をプレゼント！ 毎日使いたくなっちゃうポーチやお買い物に便利なバッグなどを詰め合わせてお届けします♪

2名様 **07**



いざというときのために備えておきましょう！

山善
防災バッグ30
購入価格 4738円

懐中電灯やタオルなど、災害時に必要なものが30点入った防災バッグ。リュックタイプなので、移動もラクチンです



何を買おうかワクワク♪

5名様 **12**

Amazon
Amazon ギフトカード 1500円分
購入価格 1500円

Amazonで使える1500円分のギフトカードをプレゼント！ 今月号で気になったアイテムをゲットしちゃいましょう！

2名様 **08**

暮らしの便利グッズをギュギュッと詰めました！

ニトリ
ニトリグッズ詰め合わせ
購入価格 7000円相当

第3特集の「ニトリの日用雑貨〇×本音カタログ」より、キッチングッズやインテリアなどをセットにして2名様にお届け！
※商品は選べません

15名様 **13**

美容成分た〜っぷり！ プルプルお肌に



アサヒグループ食品
素肌しずく リッチ トータルエイジング オールインワンゲル（医薬部外品）
購入価格 2090円

2020年9月号でベストに輝いたオールインワンジェルを15名様にプレゼント！ 冬の乾燥もこれで阻止しましょう！

3名様 **09**

ビールなのに糖質ゼロなんて超幸せ！



キリンビール
キリン 一番搾り 糖質ゼロ
実勢価格 オープン価格

雑味のない澄んだ麦のうまみが感じられる、飲みやすい味わいが特徴の糖質0ビール。5年以上の歳月をかけて「おいしさ」にこだわりぬいて実現したビールです。
※糖質ゼロ：100ml当たり糖質0.5g未満のものに表示可能（食品表示基準による）

LDK
Living Dining Kitchen

2021年2月号

2020年12月28日発行

▶発行人
木村大介 kimura daisuke

▶編集人
小島健良 kojima takeyoshi

▶副編集長
竹内詩織 takeuchi shiori

▶編集
高橋咲彩 takahashi saaya
小島千明 kojima chiaki
中山朋音 nakayama tomone
加藤志歩 kato shiho
秋山真弓 akiyama mayumi
山下舞 yamashita mai

▶編集協力
平岡祐輔 hiraoka yuusuke
菊池さおり kikuchi saori
鴨下壮佑 kamoshita sousuke
橋本幸子 hashimoto yukiko
石原美紀子 ishihara mikiko
三橋利江 mihashi toshie
川村彩佳 kawamura ayaka
半澤則吉 hanzawa noriyoshi
小塚祐子 kozuka yuuko
江藤誌恵 eto fumie
北川 彩 kitagawa aya
永峰千恵 nagamine chie

佐々木 梢 sasaki kozue
小塚大樹 kozuka hiroki
黒住奈央 kurosumi nao
中島菜津美 nakajima natsumi
服部彩夏 hattori ayaka
廣島未奈 hiroshima mina
橋本英名 hashimoto eina
今野 愛 konno mana

▶営業
久留徳仁 hisadome norihito
遠藤賢一 endo kenichi
良原正康 yoshihara masayasu
髙倉はるか takakura haruka

▶マーケティング
西尾記代子 nishio kiyoko
池上真利子 ikegami mariko

▶アートディレクション
山田幸廣 yamada yukihiro

▶チーフデザイン
神永愛子 kaminaga aiko

▶デザイン
@primary inc.,
嶋田沙織 shimada saori
東妻詩織 azuma shiori
西方美和 nishikata miwa
松尾美恵子 matsuo mieko
水田菜絵 mizuta nae
村越リサ murakoshi risa
新居ちひろ arai chihiro

yemy
ACQUA
STILTS
F's factory
浦谷康晴 uratani yasuharu
渡辺亜紀 watanabe aki
アトリエゼロ
デザイン工房すじこ

▶撮影
fort
澤田育久 sawada ikuhisa

▶校正
株式会社ぷれす press

▶発行所
株式会社晋遊舎
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-12
営業 03（3518）6861
編集 03（3518）6321
印刷所 凸版印刷株式会社

次号予告

家事や仕事でクタクタな
あなたでも毎日マネできる！

総力特集

お金も手間もかけずにSTOP老化！

老けないための「ずぼら美容道」



ダイソー・キャンドゥ・セリア の新商品を総点検！

100均Life24時

家族全員。お安く&優しく汚れを落としたいな♥

ボディーソープ総選挙

女性目線の〝こすれ対策〟と〝保湿〟を重視してテストします♪

ストレスØのマスク選び

利用してる人 VS してない人 のリアル貯まり度ガチ比較！

キャッシュレス決済の話

定番食品から変わり種まで食のプロと一緒に辛口ジャッジ！

久世福商店ランキング

LDK3月号は1月28日（木）発売です。
購入は全国の書店、コンビニにて。
予告内容は変更することがございます。あらかじめご了承ください。

LDK 特別編集のムックが発売されます！

カラダの異変、全部リセット！ 今すぐマネできることだけ厳選しました！
LDK老けないカラダの便利帖 最新版
大好評発売中！ 定価860円

シンプル&ミニマムな暮らしで豊かな老後を楽しみましょう！
60代からの小さくも豊かな暮らし方
大好評発売中！ 定価980円

100均のホントにお得なBestグッズを一挙紹介！
100均 the Best
1月25日発売予定 定価880円

毎日が変わる！全品テスト済の実力派アイテム
地味にスゴい日用品ベストブック 2021
1月26日発売予定 定価750円

毎日のおうちご飯が楽になるテク&アイディア全部教えます！
LDKスーパーマーケットの便利帖 Special
1月26日発売予定 定価880円

医師が教える最強の食べ痩せメソッド100
食べてやせる！ お得技ベストセレクション
1月27日発売予定 定価880円

大・大・大募集!!

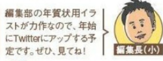
LDK編集部でお仕事しませんか？

多くのライターさん、デザイナーさんが活躍しているLDK編集部では新規スタッフの方を大募集中！ 東京の神保町に通える方、ご応募をお待ちしています!!

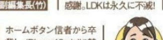
［ご応募はメールでお願いします］
ldk@shinyusha.co.jp
メールの件名は「LDKスタッフ募集係」まで。



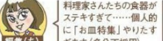
編集後記



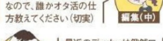
編集部の年賀状用イラストが力作なので、年始にTwitterにアップする予定です。ぜひ、見てね！ 編集長（小）



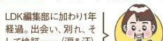
読者の皆様、8年間ありがとうございました。可愛い後輩、頼れる編集長にも感謝。LDKは永久に不滅！ 副編集長（竹）



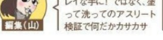
ホームボタン信者から卒業し、iPhone12miniに替えちゃいました。小さい手に収まる感じ、よきです！ 編集（高）



料理家さんたちの食器がステキすぎて……個人的に「お皿特集」やりたすぎます（多分不採用） 編集（ち）



韓流ブーム到来。アイドルにハマったのは初めてなので、誰かオタ活の仕方教えてください（切実） 編集（中）



最近のディナーは俄然ワイン！ 知識を深めたらもっと美味しく飲めちゃう？と賢いおデブを目指し中 編集（加）



LDK編集部に加わり1年経過。出会い、別れ、そして検証……（涙&汗）来年も邁進しますっ！ 編集（秋）

ハンドクリーム検証でキレイな手に！ ではなく、塗って洗ってのアスリート検証で何だかカサカサ 編集（山）

LDK 2021 2月号 [エル・ディー・ケー]

2020年12月28日発行（毎月28日発行）第9巻第2号通巻92号　発行人／木村大介　編集人／小島健良
発行所／株式会社晋遊舎 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-12　営業／TEL 03-3518-6861



印刷所／凸版印刷株式会社
雑誌コード 12021-02 定価 **650円** 本体591円
4910120210219
00591

晋遊舎
LDK
2021年 2月号 特別付録

LDK
まんまムックシリーズ

薬だけに頼らず本来の力を取り戻す

"プチ不調"をすっきり解消してごきげんな日々を過ごすためのコツやアイテムを紹介!



オトナ女子の不調ケア

お得技® ベストセレクション

Otona-Joshi no Fchou Care Otokuwaza Best Selection









＼医師や美と健康のプロが教える!／

調子の良い日が続く方法、全部入り

だるさ、疲れ、イライラ、生理 etc.











オトナ女子の不調ケア
お得技®ベストセレクション

激しい運動をしたわけでも
病気なわけでもないのに
なんとなく疲れて調子が悪かったり
気分が重かったりすることはありませんか？

そんな、病院に行くほどではないプチ不調は
オトナ女子なら誰しも感じたことのある悩みのひとつ。

年齢を重ねていくにつれ
体だけではなく、見た目や、心にも徐々に現れてきます。

本書では、そんな〝プチ不調〟をスッキリ解消して
私らしく、ごきげんな日々を過ごすためのコツやアイテムを
楽しくわかりやすくご紹介。
しかも、どれも今すぐマネできるものばかり！

自分の体や心とうまく付き合って、
幸せな日々を過ごしていきましょう。



不調をなくして
ハッピーな自分を
手に入れよう〜

LDK 2021年２月号　特別付録



オトナ女子の不調ケア
お得技®ベストセレクション

CONTENTS

イラストレーター　松元まり子 /Miho Terashita

＜はじめにお読みください＞

この本は弊社刊行のムック本「オトナ女子の不調ケア お得技® ベストセレクション」を再編集したものです。掲載商品は基本的に編集部の購入時の価格（税込）となります。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、各種情報などが異なる場合がございますので、ご了承ください。また、ご紹介した不調を改善する方法はすべての方に効果があるとは限りません。効果には個人差があります。妊娠中、妊娠していると思われる方、高齢者、特定の疾患がある方、何らかの治療を受けている方は、医師に相談をしてください。体に合わない、調子が悪くなったなど、体に異常を感じた場合は、すぐに中断してください。



自分らしく過ごせる！ 本来の力を取り戻す！



不調知らずの私になるための10の秘訣

年齢を重ねても、健康に過ごしたい
美しくありたいと願う
すべてのオトナ女子に捧げます



女性は30代に入るとホルモンやストレスの影響を受けやすくなり
さまざまな不調に悩まされるようになります。

そこで女性の多様な不調を解消するコツを
女性医師と美のプロに聞いちゃいました。
生活習慣の見直しや
お役立ちアイテムの導入など
すぐに試せる簡単なものばかり。



あなたの不調がよくなるヒントが必ず見つかるはずです。

健康と美の賢者にお答えいただきました



パーソナルビューティープロデューサー・毛髪診断士
齊藤あき先生

美肌・美髪専門「スキンケアサロンティナロッサ」代表。5万人以上ものあらゆる肌と髪に向き合ってきた美肌・美髪作りのスペシャリスト



皮フ科かわさきかおりクリニック 院長
川崎加織先生

医学博士、日本皮膚科学会認定専門医、日本抗加齢医学会専門医。表面的な治療だけでなく、不調や体質を見極め、内面からのアドバイスも行う



産婦人科医
高橋怜奈先生

産婦人科専門医、プロボクサー、ベリーダンサーという多分野で活躍。YouTubeでは検診やワクチンの啓蒙、体のあれこれを配信している



松浦整形外科内科院長
井上留美子先生

日本整形外科学会専門医、日本スポーツ協会認定スポーツ医。発案したメソッド「整形外科ヨガ」は筋力を鍛えられると好評

不調知らずの
私の秘訣
1
疲れ・体力

Q 疲れが取れず、日中も体がだるいです
以前のようにテキパキ動けるようになりたい！

A 十分な睡眠と適度な運動が何より大切です

"休息だけだと日常的な疲労は
慢性化してしまいます。
少しずつ運動も取り入れていきましょう"



ルール1

体力をつけるのはあと！ 睡眠を十分にとってまずは体を休めましょう

朝からぐったりとした疲労感が続く理由としてまず考えられるのは、睡眠不足です。時間が足りないだけではなく、眠りが浅くて、途中で目が覚めている場合も。できる限りリラックスして、いつもより長い時間寝ることを心がけましょう。

熱すぎるお風呂に入るのも深い眠りを妨げる原因です



松浦整形外科内科
院長
井上留美子先生

ルール2

階段を使う、散歩をするなど、軽くて続けられる運動から始めてみましょう

疲れにくい体づくりに欠かせないのが筋肉アップ! ハードな運動はかえって疲れのもとになるので、階段を使う、いつもより太ももを高く上げて歩くなど、ラクにコツコツ続けられる運動を取り入れましょう。習慣にすることが大事です!

散歩や軽い有酸素運動もオススメ！



ルール3

貧血などの病気の可能性も。休息や運動をしてもつらいようなら受診も考えて

35～55歳前後の女性はホルモンバランスが乱れやすく、小さな生活の変化でも過度なストレスを受けやすい時期。対策をしても体調が回復しない場合は、婦人科の病気やプチうつなどの可能性もあるので、我慢せず受診を検討してみて。

「がんばりすぎ」をやめて生活サイクルを改善しよう

35～55歳前後の女性はホルモンやストレスの影響を受けやすく、体の機能が下がり、さまざまな不調が顔を出すお年頃。高熱や激しい痛みはないけれど、なんとなく調子が悪い……。その状態は「未病」と呼ばれ、最初の症状が疲れやだるさとなって現れます。未病は睡眠不足が引き金になるので、まずはよく眠り、適度に体を動かす習慣をつけましょう。それでも回復しないなら、病気が隠れている可能性も。受診して原因を知ることも元気を取り戻す第一歩になります。

不調知らずの私の秘訣

2

肩こり・腰痛

Q マッサージを受けても、肩こりや腰痛がよくなりません
痛みのない生活を送るにはどうしたら?

A 原因は、血行不良と背骨の歪み 筋肉を動かすことが不可欠です

ルール1

マッサージはあくまでリラクゼーション トレーニングで根本的に治しましょう

肩こりの主な原因は、同じ姿勢を続けているせいで筋肉が緊張して縮まり、血行が悪くなっているせい。腰痛は背骨を支える筋肉が衰えて、腰に負担がかかっていると考えられます。マッサージで痛みが取れるのは一時的。継続して鍛えることが不可欠です。

ルール2

激しい筋トレはむしろNG! まずは軽いストレッチで筋肉をほぐして

筋肉がカチコチに固まったまま、いきなり激しいトレーニングをすると筋肉を痛めて四十肩などを招くリスクもあります。まずはストレッチやヨガなどで筋肉をほぐして柔軟性を高めてから軽い運動をしましょう。代謝が上がり効率よく筋肉が鍛えられます。

最初は肩甲骨を回したり筋肉を伸ばすだけでOK!





"普段から正しい姿勢と軽い運動を心がけて肩こりや腰痛の予防に努めましょう"

毎日のプチトレで痛みとサヨナラできます

肩こり・腰痛の原因の多くは、姿勢が悪く筋肉がカチコチに固まることが引き金になります。首回りの筋肉が固まって縮むと血行不良を起こして肩こりに、筋肉が衰えると背骨を支えきれずに歪んで腰痛を招きます。

マッサージをすると、一時的に血行がよくなり、骨も正しい位置に戻るため痛みが和らぎますが、筋肉が硬いままではすぐにぶり返します。日頃から軽い運動と予防を心がけ、根本から治しましょう。

ルール3

重たいものを持つときは膝を曲げるなど予防することも意識しましょう

痛みのない生活を送るには予防も大切です。家事や仕事中も定期的に体を動かす、重いものを持つときは膝を曲げて腰に負担をかけないなどの日常の行動にも注意を払いましょう。痛みが出やすい行動をメモしておくと意識しやすくなります。

体を温めて血行をよくすることも予防になります



産婦人科医
高橋怜奈先生

不調知らずの
私の秘訣
3
老い

Q 年齢を重ねても美しくいたい。でも方法がわかりません
何を心がけたらいいですか？

A **外から、内から、心から**
バランス良くケアしましょう！

“おいしいものを食べ、
キレイなものを見て、楽しいことをする。
内からも輝けるように心にも栄養を! ”



ルール1
心の健康も重要！
マイナス思考やストレスを避けましょう

美の秘訣は、髪や肌などの外からのケア、食事やサプリなどによる内側からのケア、ストレス発散など心のケア、この3つのバランスを保つこと。年齢を問わず、今を楽しむことで幸せホルモン「セロトニン」が放出され、女性らしい魅力が輝きだします。

就寝前にアロマを
炊いてリラックス
するのもオススメ！



パーソナルビューティー
プロデューサー・
毛髪診断士
齊藤あきさん

ルール2
紫外線は老化を早めます。
徹底的にガードに努めて！

見た目の老化を促進させるのは、シミやシワ、たるみなど主に顔の肌トラブル。これらは紫外線を予防することで進行を遅らせることができます。季節に関わらずUVケアを心がけましょう。

オシャレを楽しみながら
紫外線を防ごう



ルール3
体に良い質の高いものを食べ、
腸内環境を整えましょう

老化は女性ホルモンの変化に加えて、活性酸素の増加も影響しています。緑黄色野菜や発酵食品、抗酸化作用のある食材を日頃から意識して食べると、腸内環境が整い活性酸素の発生を防ぐことができます。糖質の摂りすぎも体に「サビ」を作る原因になるので控えましょう。

生活スタイルを見直すと「美」はどんどん育つ！

年齢を重ねても「美しい」と感じる女性は大勢います。彼女たちの美の秘訣はたった3つだけ。

季節を問わず美肌の天敵・紫外線を防ぐこと。ジャンクフードや暴飲暴食を避け、発酵食品や緑黄色野菜を食べて腸内環境を整えること。そしてポジティブに生きること。一見、難しそうですが、過去を後悔したり、未来に不安を抱きすぎなければ、自然と気持ちは前を向いていきます。

はじめるなら「今」。今を見直せば、いくつになっても美は育てることができるのです。

不調知らずの
私の秘訣

4

冷え・むくみ

Q 夕方になると足がパンパンになって痛いほど……
何がいけないのでしょう？

A **塩分と冷たいものの摂りすぎに注意です**

ルール1

冷たいものの摂りすぎはNG 体を冷やしすぎないよう心がけて

むくみとは、水分が十分に排出されていない状態のことで、体の冷えが原因のひとつです。冷たい飲み物の摂りすぎ、クーラーのきいた部屋で長時間過ごすなど、体を冷やす行動を避け、温かい飲み物や腹巻などで体を温めましょう。

首にスカーフを巻くだけでも全身が温まります



松浦整形外科内科 院長
井上留美子先生

ルール2

塩分を控え、鉄分やカリウムを食事やサプリメントで摂りましょう

塩分の摂りすぎも原因のひとつ。スナック菓子や加工食品など塩分の多い食事を摂り続けると、血中濃度を薄めようとするため水分を溜めこみやすくなります。利尿作用のある黒豆やハトムギ茶、鉄分の多い赤身肉などを食べて排出を促しましょう。

カリウムの多いほうれん草や小豆などの野菜も食べて!



産婦人科医
高橋怜奈先生

“水分を排出できるように内からも外からも温めて!”



塩分コントロールと脚の筋力アップを！

むくみは「水滞（すいたい）」とも呼ばれ、水分を体に溜め込んでいる状態を指します。一番の原因は冷え。代謝が落ちて、余分な水分を排出しづらくなります。また、塩分の多い食事も大敵です。鉄分やカリウムの多い野菜を摂りましょう。脚の筋力アップに加え、仕事中は着圧ストッキングを利用して予防するのも大事。「就寝中は座布団2枚分の厚みのものに足をのせて心臓より高くすると、翌朝スッキリしますよ」（川崎先生）

ルール3

温めたり、動かしたり、マッサージしたりして、足の血流をよくしましょう

下から上にすりあげるのがコツ



むくみの解消には、脚の筋力アップが有効です。ウォーキングなどで下腿（かたい）を強化しましょう。また、お風呂での温浴マッサージも効果的。足首に手を添えて膝の裏側のリンパ節まですりあげ、脚の付け根の鼠径部をしっかりもみほぐして。

不調知らずの
私の秘訣
5
ダイエット

Q 体重が増えて困ってますが、ダイエットすると老けてしまいそう。どうしたらいい？

A 急激・過激に痩せると肌も髪も栄養不足になりますよ

“美しくいるためには食事はとっても大切。食べ方、食材選びなどに気をつけて、上質な食事を摂りましょう！”



ルール1
年齢と共に基礎代謝はダウン まずは食事量を把握しましょう

肥満の原因は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているため。年齢を重ねると、基礎代謝とホルモン量が低下して消費エネルギーが減り、食事量が変わらなくてもカロリーオーバーで太ってしまいます。

若い頃と同じ食事量が太る原因！


ルール2
やみくもな食事制限は老化の元 大豆や野菜多めの食事に切り替えて

摂取エネルギーを減らすために無理に食事量を減らすと、ビタミン不足になり、シミやシワなど、肌老化を加速させてしまいます。糖質を減らし、大豆製品や野菜中心の食事を心がけ、代謝のよい体を維持しましょう。

糖質や脂質の多いお弁当は控えて


ルール3
適度なエクササイズで消化機能が復活 食べても太りにくい体が作れます！

美しく痩せるために欠かせないのは運動です。軽いエクササイズでもOK。毎日継続することで、筋肉が増えて体温が上昇し、基礎代謝が上がります。さらに、消化機能も改善して太りにくい体が手に入ります。

有酸素運動で筋肉量を増やしましょう！


松浦整形外科内科
院長
井上留美子先生

中年太りもプチ不調のひとつ 20代と同じダイエットはNG

オトナ女性を悩ませる「中年太り」は、プチ不調とおなじ老化現象。40代前後を境に、基礎代謝とホルモン量が低下することが原因です。栄養不足の影響も受けやすく、無理な食事制限を行うと、シワやたるみのほか、髪もパサパサに広がって老け見えを加速させてしまいます。

美しく痩せるには、量より質にこだわった食事を心がけること。タンパク質や野菜を先に食べたあとにご飯を、という順番にすると必要な栄養をバランスよく摂りつつ、糖質量を減らせます。

不調知らずの
私の秘訣

6

モヤモヤ・イライラ

Q 些細なことでイライラしたり、逆に落ち込んだりします
どうしたらいいですか？

A 更年期かも？ と思ったら 婦人科へ行きましょう

ルール1

自分ひとりで悩まずに、積極的に婦人科へかかりましょう

イライラして子どもに当たったり、それを後悔してくよくよ落ち込んだり。そんな心のプチ不調は更年期が原因かも。ひとりで悩まず、婦人科で相談してみましょう。漢方薬やホルモン補充療法で簡単に治まってしまうこともあります。

人に話して、
自分の状態を知ると
安心できます



松浦整形外科内科
院長
井上留美子先生

ルール2

音楽を聴いたり、お茶を飲むなどリラックスできる状況を作りましょう

些細なことで頭に血が上ったり、無性に不安になったりするのは、気づかないうちに心が緊張しているのが原因。ハーブティーなどで心を落ち着けたり、楽しいことに没頭するなど、1日10分でもいいので頭を空っぽにする時間を作って。

ペットとの触れ合いも
心を和ませてくれます



”ひとりでくよくよするのは心にも体にもよくありません。何でも相談できるかかりつけ医を見つけておくと安心です“



自分を責めてひとりで悩まず婦人科受診を

更年期を迎えると心の不調も顔を出してきます。些細なことでイライラして誰かにキツく当たったり、過ぎたことをモヤモヤと後悔して仕事が手につかなくなったり、好きだったことに急に興味が持てなくなったりなど、症状はさまざま。体調と違い自分では異変に気づきにくいのですが、心当たりがある人は婦人科で相談しましょう。人に話すことで症状が軽くなることもありますし、漢方薬やホルモン治療で簡単に治まることもあります。

ルール3

何にイライラしているのか、原因を見つけることも効果的です

イライラしやすい人は、なにが不満なのか紙に書いてみましょう。「日記をつけるのもオススメ。認知行動療法といい、これだけでも気持ちの整理がついて症状が緩和することがあります」（高橋先生）

不調知らずの私の秘訣

7 シミ

Q 日焼けをしたわけではないのにいつの間にかシミができちゃった……。なんとか治せませんか？

A **とにかく紫外線と摩擦に気をつけて！**

“肌トラブルの大きな原因は紫外線！夏以外でも1年中、日傘や日焼け止めはマストです”



ルール1

窓からも紫外線は入っています 室内でも日焼け止めを塗りましょう

紫外線を浴びるとメラニン色素が作られ、ターンオーバーと共に表皮に現れ、シミになります。紫外線は毎日降り注ぐもの。室内まで届くので、外出しなくても毎朝日焼け止めを塗りましょう。



室内で1日過ごす日も日焼け止めを！

ルール2

これ以上増やさないためにも美白用の化粧品をプラスしましょう

シミはセルフケアでは完全には消せませんが、洗い流すタイプのピーリング剤で角質ケアをするとターンオーバーが促されてある程度の効果はあります。同時に基礎化粧品を美白用に替え、新たなシミを防いで!

シミをしっかり消したいならレーザー治療を!



皮フ科かわさきかおりクリニック 院長 川﨑加織先生

ルール3

外側から防ぐことも大事ですが、飲む日焼け止めも有効です

屋外で長時間過ごす日には、日焼け止めに加えて飲む日焼け止めを併用しましょう。塗りムラによる日焼けを防ぐことができます。また、摩擦もシミの原因になるため、ゴシゴシこすらずにやさしく洗顔することも大切です。

シミをセルフケアで消すのは難しいけど薄くはできます

海水浴などで日焼けをしたわけでもないのに、いつの間にかシミができていたら、とてもショックですよね。なんとか消したいところですが、セルフケアでできることは、今あるシミを目立たなくすることと、新しいシミを増やさないことの2つ。薄くするにはピーリング製品によるターンオーバーを促すことと美白化粧品によるWケアがポイントです。また予防策は、日焼け止めを毎日塗ることと、摩擦による刺激を避けること。シミ対策は若見えの秘訣。手間を惜しまず続けましょう。

不調知らずの私の秘訣

8

クマ

Q 疲れ顔や老けて見えるクマ。必要な栄養やマッサージなど効果的な改善方法ってありますか？

A **クマにもいろいろあるんです！**

クマは主に3種類　色にあわせて対策を！

老けて見えたり、疲れて見える目の下のクマ。実は原因はさまざまあり、不調に合わせて「青クマ」「黒クマ」「茶クマ」の3種類に分かれます。

原因は、冷えによる血行不良や筋肉の衰え、摩擦によるシミ。鏡を見ても判断が難しい場合は目の下を引っ張って色が薄くなったら青、変わらなければ茶、上を向いて色が消えたら黒と見分けて。ケアをする前には必ず色を確かめて、それぞれにあった対策を心がけましょう。

ルール1

青クマは血行不良が原因
温めたり、やさしくマッサージして血流促進

冷え性の人に多いのが青クマ。血行不良が主な原因なので、体を温めて血行を促すことで解消できます。日頃から手足を温め、温野菜やスープなどを積極的に摂りましょう。蒸しタオルなどで目を温めてから、やさしくマッサージを行うと効果的です。

ルール2

たるみによる黒クマにはレチノール入りの美容液を使いましょう

目の周りの筋肉の衰えやコラーゲンの減少によって肌がたるみ、影のように見えるのが黒クマです。コラーゲンを増やす効果のあるレチノール配合のアイクリームや目元用美容液で集中ケアを行いましょう。目元をふっくら若々しく見せてくれます。

バスタイムにお湯で濡らしたタオルを目元にあてるのもオススメ



パーソナルビューティープロデューサー・毛髪診断士
齊藤あきさん



”目元のケアは刺激が大敵！じんわり温めて血流とともに疲れも流しましょう“

ルール3

色素沈着による茶クマは摩擦を避けることが大切です

老け顔に見せる茶クマの原因は摩擦。洗顔やかゆみで目をこすることによる刺激で色素沈着を起こしている状態です。目の周りの皮膚は薄いのでやさしく洗うのが基本。紫外線対策も行い、美白に有効なスキンケアに切り替えて。

目の周りはこすらずやさしく洗って！



不調知らずの
私の秘訣

9

シワ

Q 保湿には気をつけているのに、夕方になると肌がカサカサになって小ジワが目立っちゃう！

A 皮膚のターンオーバーを高めましょう

"シワは肌の乾燥が原因です。もこもこ泡で汚れだけ落として必要な皮脂は守りましょう"



ルール1

古い角質が残っていて保湿機能が低下しているかも。角質ケアを取り入れて！

いくら肌にいい成分でも、肌表面の角質が邪魔をすると角層まで届きづらくなります。それは、年齢と共に肌の代謝機能が低下して、老廃物が蓄積されてしまうせい。週に1回はピーリングジェルなどを使って角質ケアを行い、肌のターンオーバーを促しましょう。

顔筋のトレーニングも細胞を活性させてくれます！



パーソナルビューティープロデューサー・毛髪診断士
齊藤あきさん

ルール2

必要な皮脂まで落とさないように洗顔料はマイルドなものでやさしく

洗顔後は素早く保湿ケアをしましょう



汚れを落とすことは大切ですが、洗いすぎも肌乾燥を招く要因です。やさしく洗うのはもちろん、クレンジング剤・洗顔料の洗浄成分にこだわることが重要。洗浄力が強い石けん系は避け、必要な皮脂を守るアミノ酸系を選んで。

ルール3

インナードライの可能性大！保湿成分重視の化粧品に変えましょう

朝の肌はオイリーなのに夕方になるとカサつく人はインナードライの可能性が大。表面だけが皮脂で覆われ、肌内部の水分量が足りていないので、セラミドやヒアルロン酸、プロテオグリカンなど、高保湿成分が入った美容液を使いましょう。

古い角質をスッキリオフして肌の生まれ変わりを促そう！

肌が乾燥することでできる小ジワは、スキンケアを見直すことで目立たなくすることができます。週1回は古い角質を取り除き、肌のターンオーバーを促しましょう。洗顔はゴシゴシこすらず、マイルドな洗浄成分のものを選ぶことが大切です。その後、セラミドなど保湿力に優れた成分が配合された化粧水や美容液で保湿ケアをしてから、クリームでフタを。保湿ケアをせずにクリームを塗るなど、間違ったスキンケアをし続けると肌内部の乾燥が進むだけでなく、肌荒れの原因にも。

不調知らずの
私の秘訣
10
髪

Q トリートメントをしても髪がパサついて広がってしまいます。美容院に行かないとダメですか?

A おうちケアの見直しをしてみましょう

ルール1

濡れていると髪は傷みやすいんです しっかり乾かしてから寝ましょう

濡れた髪はキューティクルが開いた状態。そのまま放置すると水分や栄養素がどんどん逃げていき髪はダメージを受けてしまいます。シャンプー後10分以内にはドライヤーで、根元から毛先にかけてしっかり乾かして!

ルール2

表面からのケアだけでなく、鉄分、亜鉛、タンパク質を摂って髪に栄養を

ツヤツヤとうるおいのある美髪を叶えたいなら、髪にも栄養を与えること。年齢や髪質に合わせたヘアケア製品に切り替えて必要な成分を補いましょう。また鉄分や亜鉛、タンパク質を意識した食事をすることも大切です。

サプリメントで栄養素を補ってもOKです



皮フ科かわさきかおりクリニック院長
川﨑加織先生



“トリートメントや髪によい食事でおうちでも美髪は叶います。濡れた髪で寝るのはやめましょう”

サロン帰りのような美髪にはドライヤー選びも大事

髪の老化現象は白髪だけではありません。髪の乾燥、うねり、ハリやコシの欠如も年齢と共に出てくるダメージです。サロンでのトリートメントも必要ですが、おうちケアも大切。エイジングケア用のヘアケア製品に替え、食事やサプリなどで髪に必要な栄養素を補いましょう。

落とし穴はドライヤー。高熱すぎると乾燥や傷みにつながるので、冷風と温風が自動で出るモイスト機能のものが◎。肌と同様、丁寧にケアしてあげましょう。

ルール3

トリートメントを念入りに! 日中も洗い流さないタイプでケア

タンパク質を補うケラチンやアミノ酸配合のトリートメントで毎日ケアしていてもパサつくときは、トリートメントにオイルを数滴混ぜてみて。保湿もしつつ髪を保護してくれます。外出先でも洗い流さないタイプのトリートメントをこまめに塗るのも有効です。

手でやさしくなじませましょう





医師や美と健康のプロに聞いた今すぐ試せる知識を凝縮！

オトナ女子の不調セルフケア辞典

「30代に突入してから、なんだかだるい日が増えた」

「気持ちがモヤモヤして、元気が出ない」

そんな体や心のプチ不調について医師や美と健康のプロに徹底取材！

本来の力を取り戻す、簡単なコツやアイテムを伝授してもらいました。



Part 1
001
疲れ

湯船に必ず浸かる

+体を温めて血行をよくし自律神経の機能を高める
+冷え性対策には38℃で20〜30分免疫力アップには41℃で10分



熱いお湯に入ると出る、ヒートショックプロテインで免疫力が上がる



体にストレスがかかると"ストレス制御タンパク質"のヒートショックプロテインが発生する。熱いお湯に入るとそれが出て免疫力を高めるので結果的に丈夫な体になる

血行をよくするために自律神経ががんばりすぎるのが疲れの原因



体が冷えて血行が悪くなると、全身に酸素を届けるために心拍数を上げようと自律神経がフル稼働し、疲れにつながる。エアコンや冷たい食べ物などで冷えがちな夏は特に注意

湯船にしっかり浸かって自律神経の負担を軽減

激しい運動をしているわけでもないのに、なぜか疲れが取れないってことありませんか? それ、体ではなく、脳の自律神経が疲れているんです。

自律神経の疲労を取るのに効果的なのが湯船に毎日浸かること。体が冷えて血行が悪くなると、血圧や心拍数を上げようとして自律神経が過剰に働くので疲れてしまいますが、湯船に浸かると血流がよくなり、自律神経ががんばらなくていいので疲れなくなるのです。

38℃で20〜30分入ると内臓までしっかり温まるので冷え性の方にもオススメ。ダイエット効果や免疫力を高めたい方は熱めの41℃で10分入って代謝をアップさせましょう。

自律神経の働きは10代をピークに40代になると、なんと約半分まで低下してしまいます。めんどうだから、夏は暑いからとシャワーだけですませている人も、ぜひ湯船に浸かるようにして疲れない体を手に入れてください。

疲れ
免疫力アップ
冷え症
むくみ
肌トラブル
不眠

Part 1
002
疲れ

鶏むね肉を1日100g摂る

＋疲労回復成分イミダペプチドを食事で摂る
＋疲労感を麻痺させるのではなくそもそも疲れにくい体にする



鶏むね肉のねぎ塩ソース

1日あたり100gが目安

鶏むね肉以外にも豚ロース肉カツオ、マグロにも多く含まれる



豚ロース



カツオ

マグロ

1日に推奨されるイミダペプチドの量は鶏むね肉だと100gが目安。カツオやマグロなど赤身の魚や豚ロースだと150～160g摂るとよい。コンビニなどのサラダチキンも手軽で◎

イミダペプチドが自律神経の負担を軽減してくれる



イミダペプチドは最強の抗疲労成分。疲れの元をブロックして、自律神経の負担を軽くしてくれる。鶏むね肉に多く含まれていて、毎日食べると自律神経を疲れにくくするため効果的

自律神経の疲れには鶏むね肉100g摂取が効く

疲れは自律神経の働きすぎが原因なので、自律神経を刺激するエナジードリンクは逆効果です。疲労回復成分のイミダペプチドが豊富に含まれる鶏むね肉などを習慣的に食事に取り入れるのがいいので、まずは2週間続けてみてください。継続するほうがいいですが、1日食べなかったからといって効果がなくなるわけではないので気楽に！

不調解消レシピ

鶏むね肉のねぎ塩ソース(2～3人前)

材料

・鶏むね肉 1枚　・塩、こしょう 少々　・酒 小さじ1
・片栗粉 大さじ1/2　・サラダ油 適量

ねぎ塩ソース

・ねぎ 1本　・塩 小さじ1/2
・鶏がらスープの素 小さじ1/2　・レモン果汁 大さじ1
・粗挽きこしょう 少々　・ごま油 小さじ1

作り方

❶ねぎはみじん切りにし、ねぎ塩ソースの材料すべてをあえておく。❷むね肉はそぎ切りにし、塩、こしょう、酒をもみ込み、片栗粉を入れて全体になじませる。❸熱したフライパンにサラダ油をひき、❷を焼いて火を通す。❹皿に盛りつけ、❶のねぎ塩ソースをかける。

疲れ
免疫力アップ
冷え症
不眠

Part 1
003
むくみ

マッサージでリンパを流す

+足のむくみをとると
冷え性や便秘の解消になる
+リンパの流れがよくなると
免疫力がアップする



足のむくみは足のつけ根から部位ごとにリンパを流したあと、足先からつけ根へ戻す



足のむくみは足に溜まったリンパを鼠径部のリンパ節に流せば解消する。付け根から順に流していくのが基本

❶足のつけ根を流す
左右の足のつけ根の部分を5回ずつ回す。右は自分から見て反時計回りに左は時計回りに行う

❷内ももを回して流す



①と同じ向きでつけ根から順に3カ所を3回ずつ回す。その後、膝からつけ根まで3回流す

❸膝の頭と裏を回す
両手で膝頭を包むようにし①と同じ向きで3回回す。裏は中心に手のひらを置き3回回す

❹内ももと同じくふくらはぎをケア
ふくらはぎを3等分し、内もも同様つけ根に近いところから順に3回ずつ回す。回した後は、足首をすね側とふくらはぎ側から両手ではさみ、膝に向かって流す

❺くるぶしを包んで回す
くるぶしを両手で包み、上に向かって3回回す。左右どちらも同様に行う

❻足の甲を両手で包む
足の甲を内側から両手で包み、3回回す。右足は時計回り、左足は反時計回りに行う

❼足指のつけ根を回す
両手の親指を足の指のつけ根に添え、足の甲に向かって3回回す。1本ずつ左右同様に行う

❽足裏を流したあと足先から全体をケア
足裏を中心から外へ流す。その後、足先からつけ根まで、上下から両手で包んで流す

リンパは老廃物を回収し、疲れや不調の原因を取り除く働きがある



リンパは全身を巡るリンパ管の中を流れる体液。リンパ節というリンパ管の合流地点へ流れており、疲れの原因となる老廃物を回収している。リンパがうまく流れず、組織液が溜まるとむくみになる

正しいリンパケアでむくみや冷え性を緩和する

リンパがうまく流れず、滞ると溜まった組織液はむくみになります。リンパを流すにはいろいろな方法がありますが、マッサージも手軽な方法のひとつ。力加減はスポンジの凸凹が沈むくらいのソフトタッチで十分です。半円を描くようになで、体の中心に流すのが正しいケア。逆向きにケアするとむくみの解消にならないので注意です。

冷え症
むくみ

首筋をストレッチする

+痛みを感じるのは
肩の筋肉が縮んでいる証拠
+首を伸ばすことで
縮んだ肩の筋肉を伸ばせる



寝たままおへそを見るだけで 痛みがすっきりラクになる



横になった姿勢のまま頭の後ろで手を組み、おへそを見ながら20秒キープ。僧帽筋がしっかり伸びて、ジワ〜ッと血行がよくなるはず。自己流のツボ押しよりも簡単で、しかも効果的に肩こりを解消できる

首と肩をつなぐ筋肉 "僧帽筋"を伸ばすのがコツ



肩・首・背中をつなぐ「僧帽筋」は、腕の働きを助け、肩甲骨を正しい位置に安定させる役割をもつ筋肉。この部分をストレッチすると、肩周辺の血液循環がよくなり、コリが解消されやすくなる

オフィスではハンモック ポジションが効果的



椅子に座っているときは、背もたれにグ〜ッと身を預けて、腕で頭を支える「ハンモックポジション」がオススメ。肩の筋肉に負担をかけず、ほんの数秒で首・肩・腰まわりの筋肉の緊張をほぐせる

肩こりは叩く、押すではなく「伸ばす」が正解です

肩こりの主な原因は、日々のストレスによって首まわりの筋肉が緊張して縮まっているから。そのせいで肩の血行が悪くなり、老廃物が溜まって痛みが出てきます。この不調を解消するには、まず首まわりの筋肉を伸ばすこと。簡単なストレッチだけでも、効果は抜群です。

肩こり
頭痛
冷え性
むくみ
不眠

Part 2
005
腰痛

姿勢タイプ別に腰痛解消エクササイズ

＋歪んだ背骨を支える筋力をつけ天然のコルセットをつくる
＋姿勢タイプに合わせて鍛えればさらに効果アップ！



必要な筋力をつけて腰痛を解消しましょう

腰痛を解消するには、歪んだ背骨を支える「筋力」が必要不可欠。でも、キツい筋トレだと長続きしませんよね。それなら自宅で簡単にできる運動で、自分に必要な筋力をつけましょう。プロが推奨する、日々の姿勢で筋力が落ちた部分にアプローチするトレーニングは、最小限の労力で、最大の結果を引き出せます。

あなたはどのタイプ？ 壁に背をつけたときの姿勢から判定

出っ腹タイプ	反り腰タイプ	猫背タイプ
筋力が弱く背中が丸まり、下腹が突き出ている	腰が反り返り、つま先に重心がかかっている	前かがみの姿勢で、肩が内側に入って丸まっている

悪い姿勢は日常の過ごし方に原因が。デスクワークの人は猫背、ハイヒールの人は反り腰、運動不足の人は出っ腹タイプになりやすい

マネするだけでストレッチ＆筋力アップが叶います

長年のクセで固まった筋肉をほぐし、筋力が弱い部分を鍛えるエクササイズ。毎日の生活に取り入れて

出っ腹タイプ	反り腰タイプ	猫背タイプ
①足を伸ばし、足の指でグーチョキパーを5回繰り返す	①寝たまま膝を立て、腰を浮かせる	①太ももを上げて歩く。いつもより5cm高めを意識して
②椅子に座って足を肩幅に広げ、上半身をひねる	②前太ももの筋肉を伸ばす。左右20秒ずつ3セット	②腕を上げ、顔と体を反対側に伸ばして脇腹をストレッチ
③右手と左足を平行に伸ばして10秒キープ×5回。逆も行う	③椅子の背もたれに手をつき、膝を伸ばして足を引く	③床に寝転び、おへそを支点にして腰を反らす

腰痛

Part 2 006 頭痛

ガマンしないで頭痛薬を飲む

頭痛 生理痛

+ガマンし続けるとかえって痛みを感じやすくなる
+鎮痛剤は早めに飲むほうが効果的





ライオン
バファリンEX
(第1類医薬品)
購入価格 645円

頭痛にはロキソプロフェンと胃薬のコンビがベスト

頭痛をガマンし続けると、痛みの原因になる物質が体内で増えてしまうため、痛みを感じたら早めに薬を飲むのが最善の対処法です。特にバファリンEXは、ロキソプロフェンナトリウム配合で他製品よりも鎮痛効果が高く、胃にやさしい成分も入ったベスト頭痛薬。ひどくなる前に、痛みから解放してくれます。

偏頭痛の場合はコーヒーで治まることもある



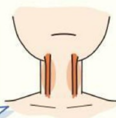
偏頭痛は血管が大きく拡張することで痛みが起こる。そのため血管を収縮させるカフェインが入った飲み物は、頭痛緩和に効果があるといわれている

Part 2 007 頭痛

首筋を冷やす

頭痛

+偏頭痛は冷やして血管の拡張を防ぐ





頭ではなく首を冷やすのが効果的

血管が拡張して痛みが起こる偏頭痛をやわらげるには、血管を冷やすのが効果的。特に首の前側には大きな血管・頸動脈が走っているため、痛みを感じたら、まず首を冷やすのが正解です。

Part 2 008 頭痛

ワインやチョコを控える

頭痛

+頭痛の原因になりやすいものを避ける



頭痛になりやすい食品を避ける

意外と知られていないのが、偏頭痛を起こしやすい食品。チラミンが入ったチーズやワイン、チョコレート。ほかにソーセージやインスタント食品など。できるだけリスクを抑えましょう。

Part 2
009
便秘

ヨーグルトを食べる

+腸の善玉菌を増やし自然な便意を促す
+腸内環境が整うと、便秘以外の不調も改善されやすい



乳酸菌パワーを知り楽しみながら腸活しましょう

便秘を解消するには、まず腸内環境を整えること。そのためにも、腸内の善玉菌を増やすヨーグルトを食べましょう。近年は菌株の研究が進み、整腸作用以外の健康効果がある製品も多数発売。目的に合わせてヨーグルトを選べます。

【便秘解消+αの効果でヨーグルトを選ぼう】



内臓脂肪を分解
雪印メグミルク
ナチュレ恵
megumi
購入価格 270円



整腸作用
グリコ
BifiXヨーグルト
プレーン（砂糖不使用）
購入価格 197円



風邪予防
明治
プロビオヨーグルト
R-1
購入価格 136円



肌荒れ改善
タカナシ乳業
フローラ
ドリンクヨーグルト
購入価格 149円

ヨーグルトの「菌株」は、なんと4000種以上！菌株ごとに腸内での働きが異なるため、便秘解消以外の効果もさまざま。目的に合った商品を選ぶのがコツ

意外と知らないヨーグルトの基本

Q いつ食べるのが効果的？

A 食事の最後に食べるのがベスト

食後は胃酸が中和されるため、乳酸菌が生きたまま腸に届きやすくなります。でも、食べたいときに食べればOK！

Q ドリンクタイプのほうが効く？

A 効果は同じです

乳酸菌の数や入っている菌の種類が同じなら、効果は同じと考えられます。その日の気分に合わせて選びましょう。

Q ホントに便秘が改善する？

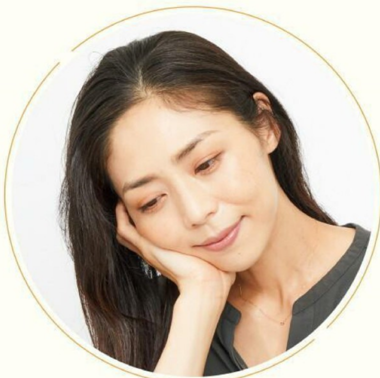
A とりあえず2週間試してみて

自分に合っている菌かどうかを判断するには、2週間の摂取が目安。何も効果がなければ、別の乳酸菌を試してみて。

Part 3
010
肌トラブル

肌はさわらない

＋肌に刺激を与えると将来的なシワ・たるみリスクが高まる
＋強すぎるマッサージやほおづえも刺激になるので避ける



濡れた顔を拭くときも、こするのは厳禁 摩擦になり肌へのダメージに



肌への刺激になるので、顔をこするようにして拭きとるのは絶対にやめて！ ふんわり肌当たりのいいタオルを軽く顔にのせ、水気を吸水させるだけで十分

肌への刺激がとにかく老ける原因 洗顔は泡にしか触らないように



洗顔料はたっぷり泡立てることが重要。ゴシゴシこすらず、手を動かさず、力を入れずに泡を広げてそっと押さえてからぬるま湯で手早く洗い流して

さわりすぎると老けがどんどん加速しちゃいます

肌は必要以上にこすらない、さわらない、動かさないことが鉄則です。刺激を与えることで肌が反応してメラニンを作り出し、シミやくすみを助長します。こすると黒ずみになるほか、さわりすぎによって皮膚や靭帯が伸びるとシワやたるみの原因に。自己流マッサージやほおづえも、たるみリスクが高まるので極力避けましょう！

化粧水は叩きこんでも浸透しません！ たるみの原因なるのでそっと塗って



肌に浸透させようとして力強くパンパンと叩いて塗るのはNG。コットンを使うときも横にスライドして塗ると肌に刺激を与えるので、トントンとやさしく塗るのが正解

シミ
シワ
たるみ
クマ

洗顔で落としすぎない

＋ 洗いすぎると肌のバリア機能が低下し、肌乾燥を招く

＋ 洗顔アイテムはうるおいを逃さないものを選ぶ



洗顔方法を見直すだけで乾燥が防げるのね！

クレンジングは肌のうるおいをキープできるミルクタイプを使う



コーセーコスメポート
ソフティモ ラチェスカミルククレンジング
購入価格 955円／200ml

洗浄力	保湿力	成分
○	◎	◎

メイクがそこまで濃くないなら洗浄力の強いクレンジングは不要。皮脂を落としすぎないミルクタイプを選び、量はたっぷり使って

熱いお湯での直シャワーは肌に負担がかかる



体温より高い温度はNG。角栓がほどよく溶けるぬるま湯で、肌に刺激を与えずやさしくすすぎ落とすことが大切

毎日の洗顔こそ意識して肌乾燥を避けましょう

化粧水や乳液でせっかく保湿しても、洗顔の方法が間違っていたら肌の乾燥は加速してしまいます。洗顔で必要なうるおいまで洗い流してしまうと、シワができるほか、肌のバリア機能が低下してシミやクマ、たるみの原因に。今すぐ洗顔時のお湯の温度や洗顔・クレンジングアイテムを見直して、乾燥による肌老化を防ぎましょう。

洗顔料もうるおいを逃さないものを使って乾燥を阻止



ロート製薬
肌ラボ 極潤 ヒアルロン泡洗顔
購入価格 398円／160ml

泡使用感	成分	洗浄力	保湿力
A	A	◎	A

脂性肌だからといって洗顔で角栓や皮脂を落としすぎると、肌内部の乾燥が加速！うるおって程よく落ちる洗顔料がよい

日焼け止めはたっぷり塗る

＋薄くのばして塗ると効果が半減する
＋正しく塗るとシワ・たるみの元になる紫外線を徹底ガードできる



シミ、シワなど肌の老化の原因である紫外線を正しい量と正しい塗り方でしっかり防ぐことが大切


STEP 1 手の甲の水かき部分に、500円玉大の日焼け止めを出す


STEP 2 日焼け止めを左右の手につけ、スタンプのように顔全体に置いていく


STEP 3 皮膚の薄い目のまわりや、小鼻などの細かい部分は指先でそっと塗る


STEP 4 高さがあるおでこなどは重ね塗りし、約30分置いて肌になじませる

日焼け止めを正しく塗って肌細胞の老化を防ぐ

紫外線を長時間浴びると、メラニン生成によるシミ・くすみの発生だけでなく、真皮層のコラーゲンの弾力がなくなりシワやたるみの原因に。日焼け止めは、思っているよりもたっぷり塗らないと効果が発揮されません。たくさん塗っても30分後には肌になじむので、美肌を守るために毎朝のスキンケアに組み込むことをオススメします。

うっかり日焼けしちゃったら？

保湿とビタミン補給でアフターケアを！



炎症を抑えるケアで応急処置をしよう

炎症を残さないよう即アフターケアすることが重要。抗酸化作用をもつビタミンC内服薬を飲むほか、日焼けで乾燥した肌をクリームなどでしっかり保湿して！

Part 3
013
バスト

ブラキャミを ノンワイヤーブラに変える

バストの垂れ

+バストを支えるクーパー靭帯の伸び・切れが下垂の原因

+揺らさないことでクーパー靭帯の伸びを防ぐ



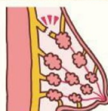


ブラデリスミー
ME118307
HugMe
Bralette
購入価格 4950円

ず～っとブラキャミだとどんどん垂れちゃう

垂れ・崩れを防ぐには、**バストを固定して揺らさないことが一番。**ノンワイヤーブラは、締め付けがないのに揺れにくいのが魅力です。ラクなブラキャミは部屋着限定にして、バストのエイジングケアをはじめてみて。

垂れる原因はクーパー靭帯の伸び



乳腺と脂肪を支えるクーパー靭帯は振動などで伸びたり切れたりする

ブラデリスミーならズレずに胸にフィットする



ピッタリフィットしてカップと胸にすき間ナシ！ハミ肉もせず着やせ効果あり

Part 3
014
バスト

ナイトブラを着ける

バストの垂れ

+バストの流れを防いで垂れを予防する



仰向け時に左右に流れたら使ったほうがいいかもしれません



ランジェリースタイリスト
中根菜穂子さん

バスト上部を覆うナイトブラを着けて

ナイトブラに育乳効果はないけれど、**就寝時にバストが上や左右に流れるのを防ぐので垂れ予防には効果あり。**全方向への流れを防ぐために、胸全体をしっかり覆うタイプを選びましょう。

Part 3
015
二の腕

ながらエクサをする

二の腕のたるみ

+TVを見ながらひじ曲げエクサをする



イスに座って両腕を後ろに引き、肩甲骨を中央に寄せる。肩が上がらないように！



ひじの位置が動かないように注意し、ひじを限界まで曲げる。これを10回行う

すき間時間のエクサで脂肪がつきにくくなる

姿勢が悪く肩甲骨が開いたままだと、ひじの関節の動きも悪くなり、二の腕に脂肪がつきやすくなります。**ひじの関節を十分稼働させれば、スッキリ細い二の腕も夢じゃない！**

Part 4
76
生理痛

下腹部を温める

＋生理痛の原因は〝冷え〟
温めて血行をよくする
＋冷えを解消すると経血の排出が
スムーズになり、痛みがやわらぐ

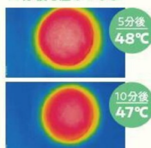


40℃以上の高温でお腹をしっかり温める

生理痛の原因は、体が冷えて血行が悪くなり、経血の排出がスムーズにいかなくなること。そんなときは、電子レンジでチンするだけでしっかり温まるへそきゅうを下腹部にのせましょう。同様の製品に比べて温かさが長く持続し、じっくり体を温められます。また繰り返し使える製品なので、経済的にも安心です。

【のせてすぐに温まる「へそきゅう」を使ってみて!】

10分後も温かいまま



10分後も50℃近くをキープし、ほとんど温度が下がらなかった



桐灰化学
レディウォーマー
へそきゅう®
購入価格 968円

古くからある「へそ灸」を応用した、電子レンジで加熱するタイプの温熱灸。30秒の加熱で約20分間温かさが持続。ふわふわの生地に包まれているので、直接おへそにのせて使用できる

生理痛
冷え性

もっと知りたい生理のアレコレ



Q 量が多いのが悩み

A 1時間でナプキンを交換するレベルなら、一度受診を

月経量が非常に多い場合は、月経過多の可能性が。子宮内膜症などの病気も疑われるので、一度婦人科を受診しておくと安心です。

Q 生理周期、どれくらいが一般的?

A 25日～38日以内なら許容範囲

専門医によると、だいたい25日～38日であれば許容範囲とのこと。生理周期にバラつきがあっても、この範囲内なら心配しなくて大丈夫。

Q 起き上がれないほど痛いんです

A 婦人科に一度相談してみて

生活に支障が出るほどの痛みは、月経困難症または子宮疾患の可能性が。自力での改善は難しいので、婦人科の医師に相談しましょう。

Part 4
17
ホルモンバランス

適度に大豆食品を摂る

女性ホルモン・生理

＋大豆は女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをするため不調の原因となるプロゲステロンを抑える効果が期待できる


青大豆入りポテトサラダ

不調解消レシピ

青大豆入りポテトサラダ（2人前）

材料
・水煮青大豆 100g　・じゃがいも 3個　・酢 大さじ1
・ツナ缶 1個　・マヨネーズ、塩、こしょう（各適量）

作り方
❶じゃがいもをやわらかくなるまで茹で、粗くつぶして酢をかける。❷青大豆と❶、油をきったツナ缶、マヨネーズを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

大豆摂取量の目安は納豆1日1パック


納豆は、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをする「大豆イソフラボン」をもっとも多く含有する食品のひとつ

適度な大豆ライフが女性ホルモンを整える

ホルモンバランスを整えるのに大豆がいいのは、大豆イソフラボンがエストロゲンと似た働きをするから。摂取量の目安は納豆1日1パック。過度な摂取はプロゲステロンとのバランスが崩れるため、あくまでも"適量"を目指して。

ホルモンバランス

PMS

もっと知りたい女性ホルモン



Q そもそも女性ホルモンって何ですか？

A 女性の卵巣で作られるホルモンです

子宮内膜を厚くするエストロゲン（卵胞ホルモン）と妊娠しやすい状態を維持するプロゲステロン（黄体ホルモン）のことを指します。

Q ホルモンバランスって、どういうこと？

A エストロゲンとプロゲステロンのバランスのことです

女性ホルモンは、エストロゲンとプロゲステロンの2種類。この2つのバランスが乱れた状態を「ホルモンバランスが崩れる」と表現します。

Q どうしてバランスが崩れるの？

A 女性のカラダはデリケートだから

女性ホルモンは脳や神経からの指令でコントロールされているため、ストレスや不規則な生活、不眠、加齢などの原因で簡単にバランスが崩れます。

Part 4
18
ぽっこりお腹

ベスト評価のガードルをはく

＋苦しくないガードルで簡単にスタイルアップ





グンゼ
ライザップ補整ボトム
購入価格 1320円

ゆるんだ下半身が履くだけでスッキリ

ぽっこりお腹に見える原因は、ふくらんだお腹と垂れたお尻。運動でスタイルを維持することも大切ですが、ガードルをはくのもオススメ。なかでもライザップは補整力の高さがピカイチなのに、苦しくならない逸品です。

よく伸びるからはき心地満点！



生地がやわらかく伸縮性に優れているため、適度な引き締め効果があるのに息苦しさは感じない

手で引き上げたようにしっかり補正してくれる



お尻の丸みを残しつつ、トップが自然に盛り上がるのでヒップアップ効果抜群！ ウエストも緩くなった

ぽっこりお腹

Part 4
79
ぽっこりお腹

お手軽グッズで腹筋を鍛える

＋何気ない日々の動作にトレーニング要素を加える





毎日ジムに行かなくていいのね

K&G
バランスクッションDX
購入価格 2525円

下腹部を引き締める「腹横筋（ふくおうきん）」を鍛えます

下腹を取り巻く腹横筋は、引き締まったお腹に欠かせない筋肉。しかし最深部にあるため、鍛えにくい筋肉でもあります。そこで活躍するのが、ラクに腹横筋を鍛えられるバランスクッション。K&Gは普通のクッションとしても使える優秀アイテムです。

高低差が出やすくちょうどいい不安定さが効く

K&G ◎

K&Gはクッションとして違和感なく座ることができ、腹横筋をしっかり鍛えられる。一方、アルインコは厚みがあって座りにくいうえ、傾斜角度も浅い

アルインコ △



アルインコ
エクササイズクッション
購入価格 1933円

ぽっこりお腹
腰痛
便秘

Part 4 20 下半身太り

3日に1回 股関節を動かす

+股関節をやわらかくすると下半身のラインがキレイに見える





股関節を動かすと太りにくい体になります

運動不足で太ってしまった、血行が悪くて体調がよくないという人は、3日に1度、5分でできる簡単エクササイズを取り入れましょう。股関節周りには多くの筋肉があり、日常的に動かすことで基礎代謝がアップし、リンパの流れもよくなります。

股関節を動かすだけで血行がよくなり筋力もつく

❶スイング	❷回転	❸もも上げ
背筋を伸ばして壁に手をつき、片足ずつ前後にゆっくり振る	膝で円を描くように股関節を回す（内回し&外回し）	つま先を下に向け、膝をへそ上位置まで外側に上げる

背筋を伸ばし、片手を壁につけるとスムーズ。片足10〜15回程度、両足行う。数カ月で足のラインがキレイになったと実感するはず

下半身太り / むくみ / ホルモンバランス / 冷え性

Part 4 21 下半身太り

ダイエットスリッパを履く

+絶妙な底面のカーブでカラダの歪みが整う



Fenjidoor
ダイエットスリッパ
バランスサンダル
購入価格 2499円

体幹が鍛えられ体の歪みも改善します

下半身の筋力トレーニングなら、ダイエットスリッパを履くのもオススメ。このサンダルは底面のカーブが緩く、毎日履きやすいのがポイント。家事をしながら体幹を鍛えられます。

下半身太り / むくみ

Part 4 22 下半身太り

EMSで筋力アップ

+座ったままで足の筋力をつけられる



Life is…
プレスリム
EMSフットスリム
購入価格 6050円

運動が苦手な人でも筋力をつけられます

下半身の筋力をつけるには、もちろん運動や筋トレも効果的ですが、EMSを使うのも悪くありません。プレスリムは18段階の強度と、6種類のトレーニングモードが選べて便利です。

下半身太り / むくみ

Part 5
23
不眠

パジャマを着て寝る

＋いいパジャマは寝返りを妨げず血流がよくなる
＋冷気が入らない、締めつけない形を選べばストレスなく眠れる



化学繊維は避け、シルク、綿などの天然素材を選ぶ



毎日洗濯できて肌への負担が少ないのは綿100％。しかし織り方によって着心地が違うため同じ綿でも肌ざわりのいいものを選んで。最上級素材として有名なシルクは、美肌効果にも期待できる

フード、ジッパー、ワンピースは寝返りを妨げるので避ける



ルームウエアは起きているときに着るもの。仰向けで邪魔になるフードや裾が絡みつくワンピースは寝返りの妨げになる

パジャマの形には寝るための工夫があるんです

子どものときはパジャマを着ていたのに、今はパジャマを着ないで着古したTシャツやトレーナーで間に合わせていませんか？ **良質な睡眠のためにも、寝るためのユニフォーム＝パジャマを着ることはとても重要です。** 寝返りがしやすいよう凹凸を最小限にしている、袖口がフィットして冷気が入ってくるのを防ぐ、汗を吸収しやすい素材を使っている、などパジャマには快眠のための工夫がたくさんあります。睡眠は体力を回復するだけでなく、新陳代謝をよくして痩せやすい体質にするなど、健康と美容に欠かせない時間。**パジャマを着ることで、眠りの質も高められます。** さらに、寝る直前にパジャマに着替えることが睡眠のための儀式となって、活動のスイッチをOFFできます。

肌に直接触れるので、洗いやすい綿100％のものを選んで。色は淡いパステルカラーがオススメです。

不眠
疲れ

Part 5
24
不眠

アロマを使う

+香りは脳への伝達が早くリラックス効果をすぐに得られる
+寝る直前15～30分はリラックスして副交感神経を優位にする



【すぐに香りを感じられるアイテムが便利】

香りがすぐ広範囲に広がる



5秒噴出して10秒停止を30分繰り返すなど細かい設定が可能



ENERG
E'S EXPLORER
購入価格 5080円

オイルを直接ミストにするネブライザー式。オイルの噴出時間を細かく設定でき、短時間で香りを広げられる

細かいミストで液だれしない



ミストの質がよく、ふわっと広がるので、シミになりにくい

市田商店
ぴろま
枕用フレグランス
スイートオレンジ
購入価格 1760円/20ml



本物のオレンジがそこにあるような、ピュアでみずみずしい香り。枕にシュッとするだけなので簡単

即効性のある「香り」の力に頼ってみよう

五感の中でも嗅覚は、自律神経をつかさどる脳の視床下部（ししょうかぶ）へ情報が早く伝わることで知られています。いい香りを感じた瞬間、「心地いい」と思えるのはこのため。就寝前もすぐにリラックスモードに切り替えられるので、寝る直前に少しだけ香りを感じれば十分です。すぐに香りが広がるアイテムを使いましょう。

リラックスにオススメの香りは？

ラベンダーやカモミールはリラックス効果が高い



ラベンダーは不安を解消

心身をリラックスさせ入眠をスムーズにするハーブとして有名なラベンダーやカモミール。アロマオイルやハーブティーなどで取り入れてみましょう。

不眠
ストレス
ダイエット

Part 5
25
不眠

頭の熱を逃がす

+ 頭に熱がこもらないようにして寝苦しさ解消
+ 頭寒足熱にして冷え性&のぼせ予防



【頭を冷やすひんやり生地の枕カバーをするのもいい】



AYO
ひんやり枕カバー
購入価格 1299円

中が透けるほど薄手の生地ながら、ひんやり感も感じられ、熱がこもりにくい。1年中使える

頭寒足熱を基本に頭に熱がこもらない工夫を

体の中心部の温度=深部体温は夜7時頃が一番高くて午前4時頃が一番低く、この高低差が大きいほど質のいい睡眠といわれています。この深部体温をしっかり下げていくためには、布団をかけない頭から熱を逃がすのが効果的です。あくまでも熱を逃がすという目的なので、冷やしすぎには注意しましょう。

枕の素材選びに迷ったら通気性のいいパイプを

かたさ

〈かため〉
・そば殻
・ひのき
・パイプ



〈やわらかめ〉
・羽毛
・スマッシュフォーム



お手入れ

〈丸洗い可〉
・パイプ
・ポリエステルわた



〈虫、ホコリがつきやすい〉
・そば殻、
・ポリエステルわた



快適さ

〈音が出ない〉
・羽毛
・低反発ウレタン



〈通気性がいい〉
・そば殻
・パイプ



合う枕が見つからず、なんとなく選んでいるなら、丸洗い可能で清潔さを保つことができ、通気性のいいパイプの枕を選んで。音がするかなどお店で実際に触ることも大切

不眠

快眠に欠かせない寝具選びのギモン

Q 枕の高さはどれくらいがちょうどいいの?

A 首のくぼみを支える高さで

枕は首のカーブを埋めるためのものなので、高すぎると顎が下がっていびきの原因になり、低すぎると首に負担が。



枕が合わないと睡眠の質が低下。首のくぼみを支えるちょうどいい高さのものを選んで

Q 夏も羽毛布団でいいってホント?

A YES! 蒸れないから実は快適です

タオルケットは意外と蒸れやすくはいでしまうことも。湿度をコントロールしやすい羽毛布団のほうが快適です。

Q 低反発枕なら、マットレスも低反発がいい?

A NO! 腰に負担がかかります

低反発同士の組み合わせは体が沈んでしまい寝返りがしにくくなります。高反発同士も疲れるのでやめましょう。

朝食で大豆や牛乳を摂る

＋睡眠ホルモンはトリプトファンという必須アミノ酸を材料に分泌する
＋トリプトファンは大豆や牛乳に多く含まれている





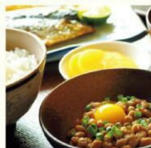
乳製品も食事やおやつで積極的に摂り入れるといい



六甲バター
Q･B･B プレミアム ベビーチーズ 贅沢アーモンド
購入価格 124円

チーズなどの乳製品にもトリプトファンが含まれている。アーモンドは緊張をほぐすマグネシウムを含み、美容や健康に欠かせない食材。この2つの組み合わせは糖質も低めでおやつにぴったり

トリプトファンは生成に時間がかかるため朝食で摂るのがオススメ



大豆に含まれるトリプトファンは、睡眠ホルモン「メラトニン」の材料。分泌されるのに時間がかかるため、納豆や豆腐、みそなど朝に摂ると効率がいい。1品でもいいので意識して摂ってみて

睡眠ホルモン「メラトニン」を作る材料になる大豆や乳製品

眠りへ導き、休息を促す睡眠ホルモン「メラトニン」はトリプトファンを材料に生成されます。トリプトファンは体内で作れない必須アミノ酸であるため、食事から摂る必要があります。しかし、メラトニン生成には時間がかかるため、食事で摂るなら朝食が効果的。豆腐や牛乳など、朝に食べやすい食材がそろっているので、意識して摂るのもそんなに難しくありません。

不調解消レシピ

ラム酒が香るホットミルク（1人前）



材料
・牛乳 200ml
・ラム酒 小さじ1/2～1
・シナモン 少々
・ハチミツ 適量

作り方
牛乳にラム酒を入れ、アルコールが飛ぶまで適度に温める。沸騰しない程度に温めたら、シナモンを振りかける。好みでハチミツを入れても◎



オトナ女子の不調ケア

お得技® ベストセレクション

Otona-Joshi no Fchou Care Otokuwaza Best Selection

